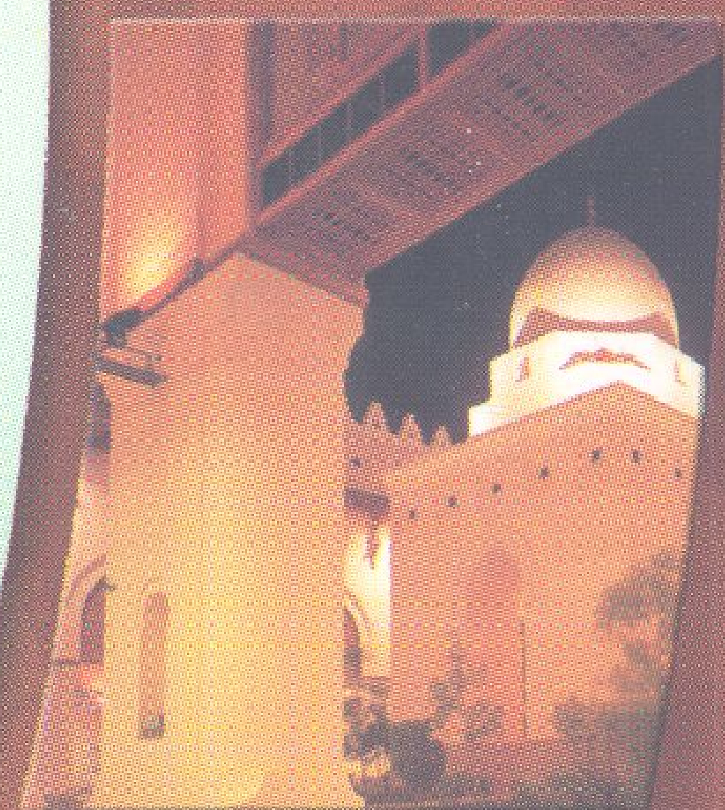
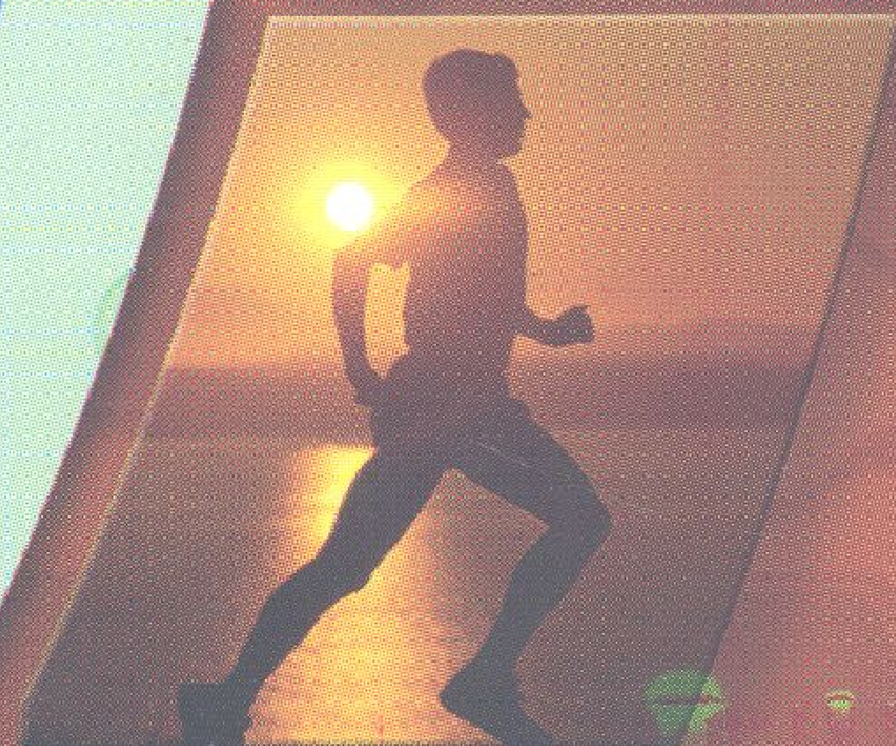
عبد العزيز الكحلوت

الإسلام والصحة




WORLD ISLAMIC CALL SOCIETY
Association Mondiale de L'Appel Islamique

الإسلام والصّحة

عبد العزيز الكحلوت



الإسلام والصحة

تأليف: الدكتور عبد العزيز الكحلوت

منشورات جمعية الدعوة الإسلامية العالمية

سنة الطبع: 1376 من وفاة الرسول ﷺ «2008 مسيحي»

طريق السواني - طرابلس - الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى

هاتف: 65 - 4808461 - بريد مصوّر 4800293 -

ص. ب: 2682 طرابلس - الجماهيرية العظمى

E-mail: Society@the-wics.org

الرقم المحلي: 2007/14/دار الكتب الوطنية بنغازي

الرقم الدولي: ردمك 8 - 097 - 28 - 9959 - ISBN 978

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ (24) أَنَّا
صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا (25) ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا
حَبًّا (27) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَحَدَآئِقَ غُلْبًا
(30) وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا (31) مَّتَٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَٰمِكُمْ (32)﴾.

[عبس: 24 ـ 32]

إهـــداء

إلى أمي وأبي

عالم الحب والعطاء والحنان

إلى زوجتي ناريمان

وإلى أبنائي محمّد وأحمد وعمر

سائلاً الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناتنا جميعاً

الفقير إلى عفوْ ربِّه

عبد العزيز الكحلوت

شكر وتقدير

يسرّني أن أزجي جزيل الشكر إلى جمعية الدّعوة الإسلامية العالمية التي عملت بدأب وهمّة على نشر الفكر الإسلامي طوال مسيرتها المباركة، وأخصّ بالذِّكر صحيفة الدعوة الإسلامية والعاملين فيها، ومنهم الدكتور عبد العاطي الورفلي، والأستاذ محمد شاهين، فلهم جميعاً شكري وامتناني، وأسأل الله لهم جزيل الأجر والثواب.

عبد العزيز الكحلوت

مقدمة

الحمد لله والصّلاة والسّلام على رسول الله، وبعد فإنّ الإسلام وهو الدِّين الأعظم والأكمل والأشمل، لم يَدَعْ أمراً من أُمور الحياة إلّا ووضع له نظاماً، فشمله بالأحكام والتعاليم والتوصيات، ومِنْ هذه الأُمور والقضايا، قضية الصِّحة التي خصَّها بعنايته واهتمامه؛ فتضمّن القرآن الكريم والسنّة النبوية المطهّرة، كلّ ما يأخذُ بيد الإنسان نحو صحة طيّبة، وأداء إنساني أجمل وأفضل، وكان انطلاق الإسلام نحو هذه الغاية مؤسّساً على القاعدة القائلة: «صحة الأديان من صحة الأبدان». وعلى أساس أن رأس مال الإنسان الحقيقي هو صحته، فبدونها لا تحلو حياة ولا يُنجز عمل على التمام والكمال.

وهذا الكتاب الذي أحمد الله على إنجازه يتضمّن عدَّة فصول يشتمل أوّلها على إطار عام يتعلّق بسلامة الإنسان ونظافته، وسلامة ونظافة بيئته، فمهما بذل الإنسان من جهود خارج نطاق بيئته وجسده، فلن تُثمر هذه الجهود إلّا مع اهتمامه بنفسه وبيئته أوّلاً، وتضمّن الفصل الثاني طعام الإنسان وشرابه وأهميّتهما لصحته وعافيته، وأهمّ الاشتراطات التي وضعها الإسلام لكي يكون طعام الإنسان وشرابه سائغاً ومفيداً وطيّباً.

وتحدّثت الفصول الأخرى عن مدى اهتمام الإنسان بالتربية البدنيّة، وبحالات الإنسان في الصحة والمرض، فتعرّض الكتاب لطرق الوقاية والعدوى، وأكّد على أهمية التداوي وطلب الاستشفاء كما خصّ الصحة الجنسية والنفسية بمساحة مهمّة، وجعل الإيمان أهمّ ركائز الصحة النفسية على الإطلاق.

واليوم، وفي غياب المنهج الإسلامي، فإن أمراضاً كثيرة قد انتشرت في

العالم، حيث تراجعت القِيَم، وحلَّ الهلع والخوف مكان الأمن والاطمئنان، وطرحت التكنولوجيا المعاصرة سلعها وأدواتها، مرفوقة بثقافة استهلاكية، شَيَّأَت الإنسان وجعلت منه ترساً صغيراً في آلةٍ كبيرةٍ عمياء تدورُ آناء اللّيل وأطراف النهار، وهو ما عاد بالهلاك والوبال على الإنسان، فبتركيزه على جانبه المادي، نَسِيَ روحه، وانحطَّت قِيَمه وأخلاقياته، وظهرت أمراض العصر الفتّاكة، وبدون الرجوع إلى النَّهج الصحي الإسلامي فلسوف تزداد أمراض العصر ومشاكله، وتتعقّد حياة الإنسان بحيث لا يجد فيها حلاوة الإيمان والاطمئنان، وإنّما الْجَرْي واللّهاث وراء سراب المدنيّة، وضجيج وصخب التكنولوجيا التي زادت من تلوّث البيئة في كلّ مُفرداتها، حتى ظهر الفساد في البرّ والبحر، وانعكس سلباً على صحة الإنسان وسلامة الكوكب، فهل من عودة إلى نهج الإسلام: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾[1].

إنّ العودة إلى نهج الإسلام القويم وصراطه المستقيم، هو أمل البشرية الوحيد للخروج من المأزق الكبير الذي تُعاني منه بشرية اليوم، وما لم تحدث هذه العودة في زمن وجيز، فإن مستقبل البشريّة سيكون مهدّداً بالخطر والزّوال.

عبد العزيز الكحلوت

(1) سورة الروم، الآية 41.

الفصل الأول

الإسلام وسلامة ونظافة الإنسان وبيئته

المحافظة على المياه

يحرص الإسلام أكثر من أيِّ شريعةٍ أخرى أو دين آخر على صحة الإنسان ونظافة بدنه، وجمال مظهره، وتوازن نفسه، وصفاء روحه، وسلامة بيئته النفسية والاجتماعية والطبيعية، كما يحرص على تحقيق التوازن بين مجموعة الحاجات المادّية ومجموعة الحاجات المعنوية، قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَٰذَا الْبَيْتِ ﴿٣﴾ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾﴾(1).

وذلك حتى يشبّ الإنسان ويكبر حرّاً قويّاً خالياً من العقد النفسية متفتّحاً على الكون والحياة، مُدركاً لعلاقته بنفسه ولعلاقته بربّه ولعلاقته بالأشياء من حوله، ولعلاقته بالكون البعيد الذي ينتمي إليه كوكبه.

لقد خلق الله الكوكبَ الأرضيَّ وأبدعه ليستعمره الإنسان ويَنعم بخيراته ويتعاقب عليه جيلاً بعد جيل، وحتى يرث الله الأرض ومَنْ عليها؛ ولذا اقتضت مشيئة الله العليّ القدير أن يستخلف في الأرض إنساناً سويّاً وفي أحسن وأجمل صورة وتقويم: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾(2)، كما كفل له حياة عامرة طويلة ضمن سلسلة من الانقسامات والعمليات الحيوية في خلايا جسده الفتيّ، وسلسلة أخرى من الآليات الدّفاعية التي تضمن له عمراً مديداً وسعيداً على ظهر الكوكب، فيما لو بذل هذا العمر ممتثلاً لشريعة الإسلام الغرّاء التي أنزلها الله لإسعاد البشر، ولكي يصحّ الإنسان ويسعد، فقد اهتمّت الشريعة الإسلامية بالفرد

(1) سورة قريش، الآيتان 3، 4.

(2) سورة التين، الآية 4.

والجماعة كلاهما لتتسامق الحياة وتتطاول في رحلتها من الأزل إلى الأبد. ولا غَرْو في ذلك، فالشريعة الغرّاء لم تنزل من السماء إلى الأرض ابتداءً إلّا لإسعاد البشرية والأخذ بيدها نحو كلّ ما هو حسن وجميل، وحسبنا أن نعلم أنّ مِنْ أهمّ مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ العقل والنفس والنسل، لذا فإنّنا حين نصدع لما نُؤمر، فإننا نفعل ذلك إيماناً واحتساباً وحبّاً لله، ونفعله كذلك خيراً لنا ولأنفسنا وحياتنا.

لقد اعتنى الإسلام بالصحة اعتناءه بالعلم، واعتبرها رأس مال الإنسان الحقيقي، ومن هنا انبثقت القاعدة الكلّية: صحة الأديان من صحة الأبدان؛ فالصحة أساس تقوم به العلوم، وتقوم به الفروض والعبادات والطّاعات، فلا علم إلا بالصحة، ولا جهاد في سبيل الله إلا بالصحة، ولا ضرب في الأرض إلا بالصحة، فالقوّة أمر محبّذ في الإسلام، والإسلام يأمرنا أن نعمل على أن نكون أقوياء ويطلب منّا أن نسعى ونُثابر لتحقيق هذا الغرض، قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القويّ خيرٌ وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعِنْ بالله ولا تقولنّ لشيءٍ لو أنّي فعلت كذا لكان كذا، ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعل»؛ فالحياة بالصحة نعيمٌ دائم وسعادة متواصلة وبغيرها بُؤس وشقاء، وعطالة وبطالة، وقعودٌ وانتظار، وركونٌ واستسلام. ومن أجل أن تنهض حياة طيّبة وبيئة سليمة ونظيفة، أعطى الإسلام للماء الذي يشكّل في أبداننا النسبة الأكبر أهمية قصوى وطلب من المسلم المحافظة عليه. ولا غرو في ذلك، فمن الماء خلق كل شيء حيّ، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ﴾[1].

ولأهمية الماء عزيزي القارىء الكريم نتحدّث عنه بشيء من التفصيل، باعتبار أهميته الفائقة لصحة الإنسان، ولقد تحدّث القرآن الكريم في أكثر من أربعين آية مبيّناً دورة المياه وكيفية المطر ودور الرياح في إحداثه ونقله وكيف تخضرّ وتزهو الحياة وتزدهر من خلاله.

(1) سورة الأنبياء، الآية 30.

قال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗۖ لَّكُم مِّنۡهُ شَرَابٞ وَمِنۡهُ شَجَرٞ فِيهِ تُسِيمُونَ ⑩ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ⑪﴾[1].

وقد أوجب الإسلام على المسلمين ضرورة المحافظة عليه ليبقى طاهراً وصالحاً، واشترط لصلاحيته للتطهير وللقيام بدوره كمنظّف ومطهّر أن يكون ماءً طبيعياً لم يتغيّر طعمه أو لونه أو رائحته، ولم تُخالطه قاذورات يخشى منها على صحة الإنسان، ولخطورة الوظيفة التي يؤدّيها الماء ولتجنّب العدوى فقد نهى رسولنا الكريم ﷺ عن التبوّل والتبرّز في الماء الذي قد يستعمله الناس في وضوئهم وغسلهم وسائر شؤون حياتهم، وفي طريقهم الذي فيه يمشون، وفي الظلال التي يتفيّؤون تحتها أو موارد المياه التي يجلسون حولها؛ كشواطىء التّرع والأنهار والقنوات، فقد نقل جابر عن رسول الله ﷺ أنّه «نهى عن أنْ يُبال في الماء الرّاكد»[2]. وعن الحسن بن عبد الله بن معقل أنّ النبيّ ﷺ نهىٰ أن يبول الرجل في مستحمّه، وقال: «إنّ عامّة الوسواس منه»[3].

وعن أبي هريرة أنّ النبيّ ﷺ قال: «لا يغتسلنّ أحدكم في الماء الدائم وهو جنب»، فقالوا: يا أبا هريرة، كيف يفعل؟ قال: يتناوله تناولاً[4]. وروَى أحمد وأبو داود: «لا يبولنّ أحدكم في الماء الدائم ولا يغتسل فيه من جنابة».

ومن ناحيةٍ أخرى، فقد نهى رسول الله ﷺ عن التبرّز في أماكن اعتاد الناس استعمالها؛ فعن أبي سعيد الخدريّ عن معاذ بن جبل ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «اتّقوا الملاعين الثلاث: البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظلّ»[5].

---

(1) سورة النحل، الآيتان 10، 11.

(2) رواه مسلم.

(3) أخرجه أبو داود.

(4) رواه مسلم وابن ماجه.

(5) رواه أبو داود وابن ماجه.

فهذه الأحاديث تنهى عن تلويث الماء بالبول والبراز؛ لأن هذا العمل مع خبثه وقذارته وتقزّز النفوس ونفورها منه، يسبّب أمراضاً وبائية، فالبول المحتوي على الصديد والسكر مجمع للذباب مؤذٍ للبشر، سواء أكان ناقلاً للعدوى أم لم يكن، فهو في كلّ الأحوال مستقذر، فإذا عَلِمنا بأنّ في البول والبراز ميكروبات وجراثيم مختلفة وديدان فتّاكة؛ كالدوسنتاريا والإنكلوستوما والدودة الشريطية، وأن الماء وسط جيّد لبقاء الجراثيم حيَّة، لأدركنا خطورة تلويث الماء بالبراز والبول والقاذورات.

ولأن بعض أهل الرّيف لا يمتثلون لهذا المنهج أحياناً، فقد انتشرت بينهم الأمراض التي يسبّبها البراز والبول، إضافة إلى شربهم الماء غير الصحي، ولو أنهم علموا أنّ ذلك ممّا يُغضب الله ورسوله ويستوجب اللَّعن والطرد من رحمة الله ما فعلوه مطلقاً[1]. وهكذا يتّضح سر نهي الرّسول ﷺ عن التبوّل والتبرّز في الطريق والظلّ والماء، سواء أكان جارياً أو راكداً، فالماء الجاري يشرب منه الناس ويستعملونه في المأكل والمشرب وفي أغراض الحياة الأخرى، فإذا كان ملوّثاً عاد بالوَبال على الذين يستخدمونه. أمّا في حالة الماء الراكد، فإنّ الخطر أعظم؛ لأن الماء الراكد يحتوي بطبيعته على كثير من الميكروبات والذباب والناموس، ومثل هذه القاذورات تزيد من الجراثيم والميكروبات، وقد ثبت علمياً أنّ الماء الملوّث ينقل عشرات الأمراض، ويقاس على البول والبراز كلّ ما يتلوّث به الماء ويصيب الإنسان بالضّرر والمرض؛ كإلقاء فضلات المصانع الكيميائي منها والعضوي أو الحيوانات النافقة أو القمامة التي اعتادت بعض المصانع على إلقائها في الأنهار والبحار. . . ويشمل هذا أيضاً غسل الملابس الملوّثة أو المرضى بأمراض جلدية أنفسهم في التّرع والبرك، ويحرص الإسلام على عدم تلويث الماء مهما كان هذا التّلوث ضئيلاً، ليبقى طاهراً نقياً مؤكداً

(1) فقه العبادات، د. محمد العبادي، ط. 1، 1999، ص 64، معهد الدراسات الإسلامية، القاهرة.

لسلامة وصحة الإنسان، قال ﷺ: «إذا استيقظ أحدكم من نومه، فلا يغمس يده حتى يغسلها ثلاثاً، فإنه لا يدري أين باتت». وعن أبي عمر أنّ النبيّ ﷺ قال: «إذا استيقظ أحدكم من نُعاسه، فلا يدخل يده في الإناء حتى يغسلها ثلاث مرات، فإنّه لا يدري أين باتت يده أو أين طافت»[1].

ومن الإرشادات النبويّة الممتازة في هذا الصّدد تحذيره ﷺ من ترك أواني الطّعام والشراب مكشوفة، حيث رُوِيَ عن عائشة ـ رضي الله عنها ـ أنّها قالت: كنت أصنع لرسول الله ﷺ ثلاثة آنية من الليل مخمّرة (أي مغطّاة): إناءٌ لطهوره، وإناءٌ لسِوَاكه، وإناءٌ لشرابه. وفي رواية أُخرى لابن ماجه عن جابر، قال: (أمرنا النبيّ ﷺ أن نوكىء أسقيتنا ونغطّي آنيتنا).

ولا ينبغي أن يقتصر حرص المسلم على المحافظة على المياه ونظافتها وخلوّها من الملوثات فحسب، وإنما ينبغي أن يتعدّى ذلك إلى ترشيد استهلاك المياه لأهميتها القصوى لاستمرار الحياة؛ فالأمن المائي والأمن الغذائي وجهان لعُملة واحدة، كما أنّ وفرة المياه تمكّننا من مقاومة التصحّر خاصة في الوطن العربي من العالم الإسلامي الذي تقدّر نسبة التصحّر فيه بنحو 18% إلى 20% من مجمل الأراضي العربية القابلة للزراعة، والتي تتجاوز 13% من المساحة الكلّية للوطن العربي. وتبيّن الدّراسات أنّ المياه الملوّثة تؤدّي إلى موت النباتات وضعف معدل تكاثر الثروة السمكية في البحار[2]. وتزداد أهمية الماء يوماً بعد يوم، فلقد تضاعفت حاجة العالم منه عدّة مرّات منذ عام 1940 وحتى عام 2000، وتعاني 80 بلداً يقطنها 40% من سكان العالم نقصاً خطيراً في المياه[3]. ولذلك نهى الإسلام عن الإسراف والتبذير والإفراط والتفريط، وأمرنا بالاعتدال والتوفير في استهلاك المياه، فرسولنا الكريم ﷺ كان يغتسل بصاع وهو أربعة

(1) رواه الدارقطني بإسناد حسن.

(2) أبعاد بيئية وصحية، الأهرام القاهرية 16/ 2/ 2004.

(3) مستقبلنا المشترك، عالم المعرفة، الكويت، العدد 142، ص 416.

أمداد، ونهانا عن الإسراف في استهلاك المياه حتى ولو كان أحدنا على ضفاف نهر، ولا ننسى أننا حين نوفّر قطرات الماء، فإنّنا ندخّرها لنا ولأجيالنا القادمة، كما يجب ألاّ ننسى أن نظافة وسلامة المياه من الملوّثات والشوائب تشكّل أساساً مهمّاً من أُسس سلامة الإنسان والبيئة الطبيعية كلاهما، ولا يجوز لنا أن نُفسد المياه؛ لأن إفسادها إفساد للحياة، ويعود بأوخم العواقب على كوكبنا الأرضي الأزرق، قال تعالى: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾﴾[1].

(1) سورة الروم، الآية 41.

الطهور شطر الإيمان

شرّع الإسلام طرقاً ووسائل متعدّدة لتأكيد نظافة وطهارة المسلم، باعتبار أهميتهما للصحة وللحياة والعبادة، فالله حين خلق الكون هيّأ فيه كل وسائل النظافة وجعلها أساساً للاستمرار والتألّق والصحة في رحلة الإنسان نحو خالقه، ولأهمية النظافة القصوى، فقد أوصت بها كل شرائع السماء، وارتبط نزول الرسالات وهبوط الوحي بها، فقبل أن يجعل الله سبحانه وتعالى سيّدنا إبراهيم عليه السلام إماماً للناس اختبره بكلمات فأتمهنّ، وقد فسّر المفسّرون هذه الكلمات بأنها أوامر ونواه صدع لها سيّدنا إبراهيم عليه السلام ووفّاها، جانب منها يتعلق بالنظافة من غسل وختان وتقليم أظافر ونتف للإبط وقصّ للشارب وحلق للعانة والسواك، وكذلك طهارة الثوب. قال تعالى: ﴿وَإِذِ ٱبْتَلَىٰٓ إِبْرَٰهِـۧمَ رَبُّهُۥ بِكَلِمَٰتٍ فَأَتَمَّهُنَّ ۖ قَالَ إِنِّى جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا ۖ قَالَ وَمِن ذُرِّيَّتِى ۖ قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِى ٱلظَّٰلِمِينَ﴾(1).

وها هو ذا الرّسول الكريم ﷺ وقد استبطأ نزول جبريل عليه السلام، فلما هبط عليه السلام قال: «كيف ننزل عليكم وأنتم لا تغسلون براجمكم ولا تنظّفون رواجيكم، كما لا تستاكون، مُرْ أُمّتك بذلك».

ولعلّ في هذا أكبر دليل على مدى اهتمام الشارع الحكيم بالنظافة، فإذن عدم الاهتمام بالبراجم وتنظيف الرواجي قد أدّى إلى تأخير نزول الوحي، ممّا يؤكّد على أن النظافة شطر الإيمان، كما يقول الرسول الكريم ﷺ، وأنّ الأُمّة العظيمة أُمّة نظيفة الجسد، كما هي نظيفة القلب والروح؛ فكما تصيب القلب

(1) سورة البقرة، الآية 124.

والروح أمراض كالحقد والحسد والكراهية والنفاق، . . . إلخ تُصيب الجسد الأدران والأوساخ، وكل منهما لا يستقيم معه الإيمان أو أداء الفروض والطاعات، والوقوف بين يديّ الخالق البارىء يتطلّب طهارة القلب والجسد معاً، لا طهارة أحدهما فحسب، وإذا كانت نظافة البدن من الأوساخ والأدران ضرورة قصوى لسلامته من المرض، فهي ضرورة كذلك لصحة أداء الفروض والطّاعات ورسوخ الإيمان في القلوب؛ لذلك كلّه استنّ الإسلام طرقاً كثيرة لتحقيق النظافة، وهي:

أولاً: الوضوء

والوضوء، كما نعلم جميعاً، فرض على من يريد الصلاة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾[1].

ومعلوم أنّ الوضوء قد يتعدَّد في اليوم الواحد والليلة، والرسول الكريم ﷺ يحثّنا على تجديد الوضوء، حيث قال: «مَنْ توضّأ على طُهُرٍ كتب الله به عشر حسنات»[2]؛ فالوضوء في حدِّ ذاته عبادة يُثاب عليها المَرْء، ويقول الرسول ﷺ في حديثٍ آخر: «أنتم الغرّ المحجّلون يوم القيامة من إسباغ الوضوء»[3]، فالمؤمن المتقن لوضوئه يأتي يوم القيامة وله نور.

كما حثّ الإسلام المسلم على الوضوء على طهرٍ وأثابه على ذلك، وحثّه عليه كذلك للأكل والنَّوم إذا كان الإنسان جنباً، قالت أُمّ المؤمنين عائشة ـ رضي الله عنها ـ: (كان رسول الله ﷺ إذا كان جنباً فأراد أن يأكل أو ينام، توضّأ وضوءه للصلاة)[4]. وإمعاناً في إنجاز نظافة المسلم، فإنّ الوضوء في الإسلام استنّ لذكر

---

(1) سورة المائدة، الآية 6.

(2) رواه أبو داود.

(3) رواه مسلم.

(4) روا مسلم.

الله، فقد رُوِيَ عن المهاجر بن قُنفذ أنّه أتى النبيّ ﷺ وهو يبول، فلم يردّ عليه حتى توضّأ ثم اعتذر إليه، فقال: «إني كرهت أن أذكر الله عزّ جلّ إلا على طهر» أو قال: «على طهارة»[1]. ويسنّ الوضوء عند الغضب والغيبة ومسّ الميت، وعند قراءة القرآن الكريم والحديث الشريف، وعند تلقّي العلم ودخول المسجد وعند الآذان والإقامة والخطبة لغير جمعة، وزيارة قبر الرّسول ﷺ وسائر القبور ويحبّذ الوضوء للنَّوم؛ فعلى المسلم أن يجتهد في أنْ لا ينام إلّا على وضوء، لقول الرسول الكريم ﷺ للبراء بن عازب ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضّأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقّك الأيمن»[2].

ولا شكّ أنّ دور الوضوء مهمٌّ في تأكيد صحة الإنسان المسلم ووقايته من الأمراض الجلدية، وحين يقول رسولنا الكريم ﷺ: «إنّ أُمّتي يدعون يوم القيامة غرّاً محجّلين من آثار الوضوء، فمنِ استطاع منكم أن يُطيل غرته فليفعل»[3].

فإنّه يؤكّد على أهمية الوضوء في تألّق المؤمن ونظافته في الدنيا وفوزه بالجنّة في الآخرة، وقد أثبت الباحثون أنّ جلد اليدين يحمل الكثير من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم والأنف عند عدم غسلهما، ولذلك يجب غسل اليدين جيّداً عند البدء في الوضوء، كما ثبت أن الدورة الدمويّة في الأطراف العلويّة من اليدين والساعدَيْن والأطراف السفلى من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن القلب؛ لذا فإنّ غسلها مع دلكها يقوّي الدورة الدموية لهذه الأعضاء في الجسم ممّا يزيد في نشاط الشخص وفاعليّته.

ومن ناحية أخرى، أثبت العلم أنّ رذاذ الماء على الوجه هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر وتخلّص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية

(1) أخرجه أبو داود.

(2) متفق عليه.

(3) متفق عليه.

وحالات القلق والأرق. ومن الناحية الحسِّية والمعنوية، فإن الوضوء علاج خفيّ لسائر أعضاء الجسم، حيث إنه يعيد توازن الطاقة التي تسري في مسارات جسم الإنسان ويصلح ما بها من خلل بعد تنقية المَرْء من ذنوبه وخطاياه، مع ما لهذا من تأثير إيجابي على نفسية المتوضّأ، وقد ذكر الدكتور رمضان مصري هلال أن تجارب عديدة أُجريت على عددٍ من الأشخاص قبل الوضوء وبعده، ووجد أن النتائج مختلفة تماماً، فهي ـ أي أعضاء الجسم ـ تكون أقرب إلى الكفاءة والتوازن بعد الوضوء، والوضوء يُصلح أيّ خلل في مسارات الطاقة، مما يعني أنّ الوضوء يحمي الإنسان المسلم من آثار استخدام التكنولوجيا الحديثة والتلوّث البيئي التي تؤثر على الطاقة الحيوية للإنسان[1].

ويستطرد الدكتور رمضان هلال، فيقول: (لقد أثبت العلم الحديث أنّ الذين يتوضّؤون باستمرار يكون الأنف عند غالبيتهم نظيفاً طاهراً خالياً من الميكروبات، في حين غطّت أنوف مَنْ لا يتوضّؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعدّدة وبكميات كبيرة من الميكروبات التي تسبّب العديد من الأمراض، لذلك شرّع الاستنشاق بصورة متكرّرة ثلاث مرات في كل وضوء. أمّا بالنسبة للمضمضة، فقد ثبت أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات وتقيّح اللثّة، وتقي الأسنان من النخر بإزالة فضلات الطعام التي قد تبقّى فيها، والمضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً، ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة إزالة الجراثيم فضلاً عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية، بالإضافة إلى إزالة العرق والإفرازات المتراكمة، لهذا فإن الوضوء يقي الإنسان من أمراضٍ كثيرة)[2].

ولا ننسى أن الوضوء علاج ناجع للغضب المؤثّر على صحة الإنسان، وتظهر عظمة الرسول الكريم ﷺ عندما يدعو مَنْ يغضب إلى أن يقوم فيتوضّأ،

---

(1) جريدة الأهرام، العدد 40930، رمضان ـ ديسمبر 1998. وانظر كذلك: القالون؛ أسراره ومتاعبه والسيطرة عليه، د. عاطف لماظه، الدار الذهبية، الطبعة الأولى 1999، دار النصر للطباعة الإسلامية، شبرا، القاهرة، ص 27.

(2) نفس المصدر السابق.

فيكون الوضوء بلسماً شافياً ينقل الإنسان من حالة الثورة والهيجان والانفعال إلى حالة الهدوء والسكينة والاطمئنان، قال ﷺ: «إنّ الغضب من الشيطان، وإنّ الشيطان من النار، وإنّما تطفىء النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضّأ»[1].
وجاء في الصحيح أنّ رسول الله ﷺ قال: «إذا غضب أحدكم فليتوضأ»، فكيف يشفي الوضوء الإنسان من الغضب؟

يُجيب عن هذا السؤال الدكتور أحمد شوقي إبراهيم رئيس لجنة الإعجاز العلمي للقرآن الكريم، فيقول: «اكتشف العلماء في عصر العلم الحالي أنّ سقوط فوتونات الضوء على رذاذ الماء يعمل على انتشار أيونات سالبة الشحنة من جزيئات الماء المتناثر في الهواء، وتلك الشحنات السالبة هي شحنات كهرومغناطيسية تؤثّر على جسم الإنسان المتوضّىء بالماء تأثيراً صحياً حسناً، فهي تسبّب الاسترخاء العضلي، كما تؤثر على نفسية الإنسان تأثيراً شفائياً عجيباً، فتُزيل أي توتر عصبي أو انفعالي نفسي أو غضب، وأكدّت الدراسات العلمية أنّ الاغتسال بالماء في وجود الضوء يسبّب الاسترخاء نفسياً وعصبياً، ولم يتوصّل العلماء إلى السبب الأصيل في قدرة رذاذ الماء في الشفاء النفسي من الغضب والانفعال، لذلك علّل بعض الناس أنّ تأثير الماء تأثيرٌ سحريّ، ويُحْدث للإنسان سعادة فيّاضة تُزيل كلّ أثر في نفس الإنسان من غضب أو قلق، لذلك يعبّر بعض الناس عن تلك السعادة النفسية بالاغتسال بالماء في الحمام بالغناء أحياناً، ولو منع الوضوء واغتسل الإنسان بالماء في الظلام[2] ما شعر بذلك التأثير السِّحري العجيب للاغتسال بالماء»، ويستطرد فيقول: «وإذا كانت هذه الحقيقة العلمية عن تأثّر الضوء بالماء لم تكتشف إلّا حديثاً، فإنّ رسولنا الكريم ﷺ قد أشار إليها في حديثه الآنف الذكر عندما قال: «وإنما تُطفأ النار بالماء. . . فإذا غضب أحدكم فليتوضّأ»[3].

(1) أخرجه الإمام أحمد.
(2) نفس المصدر السابق.
(3) أخرجه الإمام أحمد.

ثانياً: الغسل

ومِنْ وسائل النظافة الغسل الذي أوجبه الإسلام على المسلم في أوقات ودواعٍ معينة؛ كالحيض والنفاس عند المرأة أو المعاشرة الزوجية أو الاحتلام ليكونَ طاهر العقيدة والنِّيّة نظيف الجسد والثوب، فالإسلام حريصٌ على النظافة بالغسل والتلازم بين طهارة القلب والبدن والثوب أمرٌ ضروري عند المسلم، والإسلام يتجاوز مجرّد الطهارة إلى ضرورة التزيّن وارتداء كلّ ما هو جميل عند الذهاب إلى المسجد أو عند السجود لله سبحانه وتعالى، قال تعالى: ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ﴾[1]، ولأن بعض المسلمين قد يتكاسل ولا يغتسل، فتتراكم على جسده الأوساخ والقاذورات وتُلازمه الروائح الكريهة، فقد سنّ الإسلام الاغتسال عند دواعٍ وأسباب كثيرة، غير التي ذكرناها آنفاً، ومِنْ ذلك الاغتسال لصلاة الجمعة، وهي مرّة كل أسبوع، والاغتسال لصلاة عيد الفطر وعيد الأضحى والإحرام والوقوف بعرفة ومزدلفة ودخول مكة والاغتسال أيام التشريق ولطواف الوداع ولصلاة الاستسقاء والكسوف، ومِنَ الإغماء ومن غسل الميت وعند تغيّر رائحة البدن، وعند الاعتكاف في المساجد ولدخول المدينة المنوّرة وعند حضور الاجتماعات[2].

وتفيد الدّراسات العلميّة أنّ معظم الأمراض الجلديَّة مصدرها وساخة البدن، هذا إذا استثنينا أمراض المناعة والأمراض الوراثية والمجهولة الأسباب؛ ففي العالم الثالث تنتشر الأمراض الجلدية الناجمة عن الإصابة بالميكروبات والفطريات والطفيليات[3]، وتُعتبر أوساخ الجسد واحدة من أقوى وسائل الاحتفاظ بالميكروبات والفطريات والطفيليات، وبالتالي فإنّ نظافة البدن من

(1) سورة الأعراف، الآية 31.

(2) فقه العبادات، مصدر سابق، ص 166.

(3) الأمراض الجلدية، أنواعها وأسبابها، الدكتور عبد الرحيم عبد الله، مركز الأهرام للترجمة والنشر، ص 10.

الأوساخ ضرورة لسلامته من المرض، ولمّا كانت الميكروبات والجراثيم منتشرة كذلك في الجوّ، وكان التلوّث غالباً فقد طلب الإسلام من المسلم إزالة كل مستقذر علق بجسمه؛ ولذا حثّ الرسول الكريم ﷺ المسلمين على ضرورة تخليل الأصابع عند الوضوء وغسل رؤوس الأنامل وغسل ما تحت الأظافر من الأوساخ، كما أمر رسول الله ﷺ المسلم أن تُغْسَل اليد بعد تناول الطعام وحذّر من عدم فعل ذلك، قال ﷺ: «مَنْ بات وفي يده ريح غمر فأصابه وضح، فلا يلومنّ إلا نفسه».

وقد رأينا كيف تأخّر نزول الوحي، وذلك لأنّ في الأُمّة مَنْ لا يتحرّى النظافة حتى في أدقّ معانيها وفي أدقّ الأماكن من الجسد في الأنامل وظهورها ومعاطفها ورؤوسها وفي تنظيف الأسنان، كما رأينا كيف حذّر الرّسول الكريم ﷺ أُولئك الذين لا يغسلون أيديهم بعد الطعام والعمل وعند نومهم من إمكانية إصابتهم بأشدّ الأمراض الجلدية فتكاً ـ وهو الوضح ـ أي تغيّر لون الجلد إلى بياض أو غيره من جرّاء ريح الغمر، وهو الدسم والزهومة التي تكون عادة مرتعاً خصباً للجراثيم والميكروبات والفطريات الفتّاكة التي تقيم في الجلد مستوطنات يصعب مع مرور الزّمن إزالتها والقضاء عليها، ولذا اشتملت صفة الغسل على القيام بما هو ضروريّ من نَتْفٍ للإبط وحلقٍ للعانة وإزالة وغسل كل ما يسمح بتجمّع الأوساخ والروائح الكريهة.

ثالثاً: السِّواك

ولأهمية الفم والأسنان اعتنى التشريع الإسلامي بنظافتهما اعتناءً خاصّاً، لما لهما من أهمية كمدخل لجوف الإنسان وأحشائه؛ فعلى نظافتهما تتوقّف صحته وسلامة الإنسان، كما يتجلّى بنظافتهما وصحتهما مظهر الإنسان وجماله، فهما مهمّان باطناً وظاهراً، جوهراً وسلوكاً؛ ولأن الأسنان والفم كذلك مِنْ أهم وسائل اتّصال الإنسان بالعالم الخارجي، ومن المواضع التي تحتوي على أهم أعضاء التعبير والكلام، فقد طلب الإسلام من المسلم على سبيل النّدب أن

يستخدم عوداً من أراك أو فرشاة أو نحو ذلك لإزالة ما علق بالأسنان والفم من أوساخ وروائح كريهة، وقد ثبت علمياً أنّ السبب الأول لتسوّس الأسنان وتآكلها وهلاكها إنّما يرجع إلى البكتيريا التي تتغذّى على بقايا الطعام الملتصق بمينا الأسنان، حيث تتسبّب هذه البكتيريا بإيجاد الأحماض التي تؤدّي في نهاية المطاف إلى تسوّس الأسنان وتلفها، كما تؤدّي بقايا الطعام إلى روائح كريهة وأنواع مختلفة من الالتهابات التي تُصيب الفم واللّثة والأسنان.

وقد ثبت علمياً أن هناك بكتيريا تنشأ في الفم وعلى الأسنان تؤثر على القلب وصمّاماته، وتؤدّي إلى قصور في وظائفها، والسِّواك ورد في الشرائع القديمة كما في الإسلام، قال ﷺ: «أربعٌ من سنن المرسلين: الحياء، والتعطّر، والنكاح»، وقوله ﷺ: «هذا سواكي وسواك الأنبياء من قبلي». ويتأكّد السِّواك أو الفرشاة عند القيام للصلاة وعند النَّوم، وعند القيام منه، وعند الجوع، وعند تغيّر رائحة الفم، ولمن أراد حضور حفل أو جمعٍ من الناس، أو صلاة الجمعة وكانت رائحة فمه كريهة؛ ففي هذه الحالة وجب عليه تنظيف فمه بالسِّواك أو الفرشاة، قال ﷺ: «تسوّكوا، فإن السِّواك مَطْهرة للفمّ، مَرْضاة للربّ، ما جاءني جبريل إلّا وأوصاني بالسِّواك، حتى خشيت أن يفرض عليّ وعلى أُمّتي، ولولا أنّي أخاف أن أشقّ على أُمّتي لفرضته لهم، وإني لأستاك حتى لقد خشيت أن أحفي مقادم فمي»[1].

وفي حديثٍ آخر قال ﷺ: «لولا أن أشقّ على أُمّتي ـ أو على الناس ـ لأمرتهم بالسِّواك مع كل صلاة»[2].

وقد لفت عليّ بن أبي طالب كرّم الله وجهه أنظارنا إلى أهمية تلاوة القرآن الكريم والكلام من فمٍ نظيف ذي رائحة طيّبة، حين قال: (إنّ أفواهكم طرق للقرآن الكريم، فطيّبوها بالسِّواك)[3].

(1) أخرجه ابن ماجه، وأخرجه النسائي.
(2) أخرجه البخاري.
(3) جريدة الدعوة الإسلامية، طرابلس، العدد 844.

رابعاً: نظافة الثياب

يعتقد البعض أنّ الإسلام لا يحبّذ لُبْس أو ارتداء الثياب الحسنة، وأنه دين ينزع إلى الزهد والتقشّف وارتداء الثياب الرثّة أو الزهيدة أو تلك المصنوعة من الخيش ورديء القماش، كما يفعل بعض المتصوّفين التقليديّين أو الزاهدين في الجبال والصوامع وقليل من أتباع الطرق الصوفية. ولئن حرَّم الإسلام لُبْس الحرير على الرجال، فإنّه دعا إلى أن يكون ثوب المسلم نقياً نظيفاً طاهراً، فصحّة الصّلاة مشروطة بطهارة الثوب وخلوّه من النجاسة والقذارة، قال تعالى: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۝٤﴾[1]، والآية تتجاوز حسبما ذهب المفسّرون طهارة الثوب إلى طهارة القلب واخضرار القلب ونظافة اليد[2]، ويؤكّد ذلك ما نُقِل عن ابن عباس من أنّ العرب كانت تعني بالثوب الشكل والمضمون، الثوب والقلب معاً، وهو ما ذهب إليه الشاعر حينما قال:

أفاطم مهلاً هذا التدلّل　　　وإن كنت قد أزمعتي هجري فأجملي
وإن تَكُ قد ساءتك منّي خليقة　　　فسَلِي ثيابي من ثيابك تنسل

وقد فهم الصّحابة هذه الآية على أنها طهرة الثوب ونظافة اليد وقلب صاحبه، فالعرب كانت تسمّي الرجل إذا نكث ولم يَفِ بعهد دنس الثياب، وإذا وفى وأصلح مطهر الثياب[3].

وعلى هذا النَّحو، فإنّ الإسلام يدعو المسلم ألاّ يلبس ثوبه على معصية أو غدرة، فالعرب كانت تقول للرجل إذا كان خبيث العمل: فلان خبيث الثياب، وإذا كان حسن العمل: فلان حسن الثياب، وفي هذا الصّدد يقول الشاعر:

فإني بحمد اللَّه لا ثوب فاجر　　　لبست ولا من غدرة أتقنّع

---

(1) سورة المدثر، الآية 4.

(2) تفسير ابن كثير، الجزء الرابع، انظر تفسير قوله تعالى: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۝٤﴾.

(3) تفسير الطبري، المجلد الثاني عشر، الجزء الثلاثين، ص 92، دار المعرفة، بيروت ـ لبنان.

وعلى ذلك، فإنّ الآية دعوة مستمرّة لنظافة الثوب والقلب معاً، والإسلام لا يرى بأساً من أن يلبس المَرْء الملابس الجيّدة الجميلة في غير مخيلة ولا سرف، بل إنّ ارتداء الملابس الحسنة أمرٌ مطلوب ومحبّذ، قال ﷺ: «كُلوا واشربوا والبسوا وتصدّقوا من غير مخيلة ولا سرف، فإنّ الله يحبّ أن يرى نعمته على عبده»[1].

وإذا كان الإسلام يمقت بشدّة الإسراف والتبذير، فإنّه في نفس الوقت يمقت البخل والشحّ، ويحبّ أن يرى نِعَم الله الكثيرة وقد تنعّم بها المسلمون، وظهرت عليهم في صور شتّى، من ثوب جيد، ونظافة بدن، وريح طيّبة، الخ... أمّا الذين يبخلون على أنفسهم وعلى مَنْ حولهم بما آتاهم الله من فضله، فقد توعّدهم الله بالعذاب يوم القيامة، فالبخل والشحّ شرّان مستطيران، وهما عدوّ لصاحبهما في الدنيا والآخرة على السَّواء. وارتداء الثياب الحسنة النظيفة الطاهرة ضربٌ من ضروب الجمال والزينة يحبّه الله ويحثّ عليه، قال تعالى: ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ﴾[2].

وقد سُئِل الرسول الكريم ﷺ عن الرجل الذي يحبّ أن يكون ثوبه حسناً وفعله حسناً، فقال: «إنّ الله جميل يحبّ الجمال»[3]، وقد أمر رسول الله ﷺ المسلمين بارتداء الثياب البيضاء، فقال ﷺ: «البسوا من ثيابكم البَياض، فإنها خير ثيابكم، وكفّنوا بها موتاكم»[4]. ولا يعني هذا الأمر أن يقتصر لباس المسلمين على اللّون الأبيض، فقد لبس الرّسول الكريم ﷺ ألواناً أخرى منها اللّون الأحمر والأخضر وتعمّم بعمامة سوداء، وإنْ كان يفضّل الأبيض، وهو ما يحتاج إلى حرص أكثر على طهارتها ونظافتها، قال البراء بن عازب رضي الله عنه: (كان

(1) انظر تفصيل ذلك في منهاج المسلم، أبو بكر جابر الجزائري، مكتبة الكلّيات الأزهرية، الطبعة الأولى 1979، ص 150.
(2) سورة الأعراف، الآية 31.
(3) أخرجه مسلم.
(4) أخرجه الترمذي.

رسول الله ﷺ مربوعاً، ولقد رأيته في حلّة حمراء ما رأيت شيئاً قطّ أحسن منه»[1].

كما صحّ عن رسول الله ﷺ أنّه لبس الثوب الأخضر، واعتمّ بالعمّة السوداء؛ فالطهارة والنظافة هما المحكّ لا الألوان.

والسؤال الذي يطرح نفسه: لماذا أوجب الإسلام على المسلم ارتداء الثياب النظيفة الطاهرة؟ إنّ الثياب النظيفة الطاهرة فضلاً عن كونها شرطاً لأداء العبادات والطاعات والتقرّب إلى الله سبحانه وتعالى بالنقاء والطهارة، شكلاً ومضموناً، مظهراً ومخبراً، فإنّها كذلك تُحافظ على صحة الإنسان، فلا يُصاب بما يُصاب به سائر الناس الذين لا يرعوون ولا يهتمّون لنظافة أبدانهم وملابسهم بالأمراض الجلدية والأمراض المُعدية الأخرى، وهي أمراض كثيرة بعضها فتّاك وقاتل، ومعلوم أنّ حياة الإنسان عند خالقه مهمّة وإحياؤها إحياء للناس جميعاً، وقتلها قتل للناس جميعاً: ﴿مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا﴾[2].

ولأهمية النظافة القصوى وضعت لها مكانة خاصّة، فاعتبرها الإسلام شطر الإيمان والرسول الكريم ﷺ يقول: «الطهور شطر الإيمان»[3]؛ فحرص المسلم على نظافة بدنه وثوبه ورائحته يجب أن ينطلق من الأبعاد المختلفة التي ارتآها الإسلام لموقعه في الكوكب باعتباره مستخلفاً فيه، ومطالباً بإعماره جيلاً بعد جيل، وهو كذلك مُطالب بأن يكون جميلاً وحريصاً على طهارته ونظافته وصحته، من خلال كونه مكرّماً ومفضّلاً على سائر المخلوقات في الأرض، وكذلك لممارسة الشعائر الدينية والعبادات والفروض والطاعات.

ولعلّ أحداً يتساءل عن مدى حقيقة اهتمام الإسلام بمظهر وجمال المسلم،

---

(1) رواه البخاري.

(2) سورة المائدة، الآية 32.

(3) رواه مسلم والترمذي.

ونجيب عليه بأنّ ذلك محبّذ ومطلوب منه ما استطاع إلى ذلك سبيلاً تلبية للأمر الإلٰهي: ﴿خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾[1]، فإذا كان المسجد هو الجامع الذي تُقام فيه الصلوات كل يوم خمس مرات، فإنّنا نذهب لنصلّي فيه أكثر من مرة لنحصل على ثواب الجماعة، وإذا كان المسجد من أسماء المكان (على وزن مفعل)، فهذا يعني أنّنا يجب أن نكون متزيّنين عند كل سجود، سواء في الصلوات المفروضة أو النوافل، وهي كثيرة لمن أراد أن يستزيد فيتقرّب إلى الله؛ فلُبْس الثياب الحسنة النظيفة وتهذيب الشعر وتصفيفه وقصّ الأظافر ونَتْف الإبط والتطيّب وإزالة ما يشوّه الإنسان، الخ. . . كلّها أُمور ضرورية لكي نؤدّي صلواتنا، والرّسول الكريم ﷺ يطلب من بعض المصلّين الذين تناولوا الثوم والبصل ألاّ يقربوا المساجد على حالهم هذا، ويقول: «مَنْ أكل ثوماً أو بصلاً، فلا يقربنّ مصلاّنا»[2].

وانظر أخي المسلم إلى مدى اهتمام الإسلام بمظهر المَرْء المسلم ومدى اهتمامه بالجمال الذي ينبغي أن يكون عليه، فهذا رجلٌ أشعث أغبر يجيء إلى الصلاة في حضرة الرّسول الكريم ﷺ، فيأمره النبيّ الكريم صلوات الله وسلامه عليه بأن يعود إلى بيته ويغتسل ويسوّي شعره ويمسّ الطّيب، أليس ذلك اهتماماً من الإسلام بالجمال وبالمظهر العام للإنسان المسلم الذي تُشرق له النفوس وتنفتح له القلوب؟!

لذلك علينا أن نتّخذ لأعمالنا إن كانت مهنيّة أو معرّضة لأي تغيّر بيئي أثواباً خاصّة بها، غير تلك التي نصلّي بها أو نحضر بها التجمّعات والمحافل لنحافظ على مظهرنا ونظافتنا وجمال ثيابنا. قال ﷺ لعائشة ـ رضي الله عنها ـ: «ما على أحدكم إن وجد سعة أن يتّخذ ثوبين لجمعته، سوى ثوبي مهنته»[3].

(1) سورة الأعراف، الآية 31.
(2) أخرجه أبو داود.
(3) أخرجه أبو داود.

وعن أبي هريرة وأبي سعيد ـ رضي الله عنهما ـ قالا: سمعنا رسول الله ﷺ يقول: «من اغتسل واسْتاك ومسّ الطيب أنْ كان عنده، ولبس من أحسن ثيابه ثم جاء إلى المسجد ولم يتخطّ رقاب الناس، ثم ركع ما شاء الله له أن يركع، ثم أنصت إذا خرج إمامه حتى يصلي، كانت كفّارة لما بينها وبين الجمعة التي كانت قبلها»[1].

واهتمام القرآن الكريم بطهارة ونظافة المسلم شكلاً ومضموناً، ظاهراً وباطناً، نفساً وجسداً، روحاً وسلوكاً، جعلته يتحدّث عن الطهارة في أكمل معانيها في إحدى وثلاثين آية.

وأخيراً، فإنّ الله جميل يحبّ الجمال، ويحبّ من عباده التوّابين والمتطهّرين، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾[2]

(1) رواه ابن ماجه.

(2) سورة البقرة، الآية 222.

سلامة ونظافة البيئة

خلق الله الأرض في أجمل صورة، وقدّر كل شيء فيها بحيث تستمرّ الحياة على الكوكب جيلاً وراء جيل، وإلى أن يرث الله الأرض ومَنْ عليها ـ ممتّعة وحلوة، وقد اقتضت العناية الإلٰهيّة أن يكون لكل موجود من موجودات البيئة وزناً ودوراً يلعبه، بحيث لو انتابه خلل ما أثّر على باقي الموجودات تأثيراً سلبياً، والعلم الذي يدرس هذا الموضوع هو علم توازن البيئة، ولكي يحيا الإنسان حياة طيّبة وممتعة وسعيدة، وجب عليه أن يتجنّب إحداث أيّ ضرر أو تخريب بالأرض أو غلافها الجويّ أو ما عليها وما في داخلها من نبات أو حيوان وجماد؛ إذ إن هذه المخلوقات جميعها تؤلّف حلقات مترابطة يتأثّر بعضها ببعض، وأيّ خللٍ يَنْتاب دور أيٍّ منها يؤثّر سلباً على باقي المخلوقات، وربّ العزّة يعلّمنا في قرآنه الكريم وكتابه المجيد أنّ كل شيء خلقه له وزن وله قدر وله دور، وأنّه لم يخلق عبثاً واعتباطاً مما يرتب مسؤولية دينية وأخلاقية، وبالتالي إنسانية على كلّ مسلم في تعامله مع مفردات البيئة الطبيعية، قال تعالى: ﴿وَأَنۢبَتۡنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيۡءٖ مَّوۡزُونٖ﴾[1]، و﴿إِنَّا كُلَّ شَيۡءٍ خَلَقۡنَٰهُ بِقَدَرٖ ﴿٤٩﴾﴾[2]، ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيۡءٖ فَقَدَّرَهُۥ تَقۡدِيرٗا ﴿٢﴾﴾[3].

وهكذا اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى أن تكون الأرض محور الحياة الإنسانية في نسق كوني عظيم، وأمدَّها سبحانه وتعالى بجميع ما يحتاج إليه

(1) سورة الحجر، الآية 19.

(2) سورة القمر، الآية 49.

(3) سورة الفرقان، الآية 2.

الإنسان من نبات وحيوان وهواء وماء، الخ... وقدّر الحياة على كوكبنا في تناسق فريد وتوازن مدهش وعجيب، يكاد لا يكون له نظير في هذا الكون، واقتضت قدرة الله العليّ القدير أن تتجدّد الحياة في دورات متتابعة متكاملة مكّنت الإنسان من الاستفادة من ثروات الأرض الهائلة من مياه وغابات ومعادن وغيرها، مع بقاء أنظمة البيئة الحيوانية والنباتية بخير وعلى أحسن ما يُرام، ولكنّ السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل حافظت حضارة الإنسان المتقدِّمة على هذه الأنظمة؟

لقد استخلف الله الإنسان في الأرض لعمارتها والاستمتاع بطيّباتها وفقاً لمنهج الإسلام، ولكن هذا الإنسان المُستخلف والمكرّم لم يتعامل مع مفردات البيئة، فاستنزف الموارد وأفرط في الاستهلاك، واعتدى على النظام البيئي دون أن يقدّر ما أقدم عليه، وكان ذلك بحكم أنانيته وجهله وظلمه للأجيال القادمة ﴿إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾﴾[1]؛ فالحياة نعمة وهِبَة من الله، والإنسان حتى يكبر ويشبّ قوياً وصحيحاً عليه أن يُراعي الأمانة التي أخذ على عاتقه حملها أعمالاً لفكره وعقله حين يختار فعله الإنساني مع مفردات الطبيعة، والتزاماً بمنهج ربِّه المتمثّل في قوله تعالى: ﴿وَٱلسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ ٱلْمِيزَانَ﴾[2]، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَٰحِهَا﴾[3]، و﴿وَلَا تَعْثَوْا۟ فِى ٱلْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾[4].

فكوكب الأرض لم يُخلق عبثاً، وإنّما خُلِق بعناية إلٰهيّة، وكل شيء فيه موزون ومقدّر، وله نظام دقيق وبديع، وهذا القول ينطبق على كل مفردات البيئة وأنظمتها؛ فالبيئة حفظها الله سبحانه وتعالى من خلال نظام مُحكم يكفل المحافظة على الموارد الطبيعية الحيّة (نباتات ـ حيوانات ـ وكائنات عضوية دقيقة). وعناصر البيئة غير الحيّة التي تعتمد عليها المجموعة الحيّة، وهي أنظمة

(1) سورة الأحزاب، الآية 72.

(2) سورة الرحمٰن، الآية 7.

(3) سورة الأعراف، من الآية 85.

(4) سورة الأعراف، من الآية 74.

بيئية عديدة وغنية بيولوجيا ومتجدّدة، ومقاومة للتغيّرات المناخية وقادرة على التكيّف فيما لو ظلّ تدخّل الإنسان وعبثه بعيداً عنها. وإذا أخذنا الموارد الطبيعية الحيّة مثلاً، فإنّ العلماء يقدّرون أنّ لدينا مليوناً ونصف المليون صنف من الحيوانات التي تمكّنوا من وصفها، وما يقرب من خمسة ملايين نوع لم تُوصف بعد، وثمّة ما يَقْرُب من مليون وما يزيد من أنواع النبات الموصوف ومثلها لم تُوصف بعد. أمّا عدد الأحياء المتعدّدة، فيقرُب من 2 مليون.

ولا شكّ أنّ لكلّ صنفٍ من هذه المخلوقات دوراً يلعبه لا يجوز الإخلال به، فالدنيا لم تُخلق عبثاً، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا ٱلسَّمَآءَ وَٱلْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَٰعِبِينَ ۝١٦ لَوْ أَرَدْنَآ أَن نَّتَّخِذَ لَهْوًا لَّٱتَّخَذْنَٰهُ مِن لَّدُنَّآ إِن كُنَّا فَٰعِلِينَ ۝١٧ بَلْ نَقْذِفُ بِٱلْحَقِّ عَلَى ٱلْبَٰطِلِ فَيَدْمَغُهُۥ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمُ ٱلْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ﴾[1].

ولكن نتيجة لتضاعف النشاط الاقتصادي أصبح لدينا اقتصاداً عالمياً قيمته حتى أواخر الثمانينيات تقدّر بـ 13 تريليون دولار، وينتظر أن ينمو هذا الاقتصاد إلى خمسة أضعاف وعشرة خلال نصف القرن الحالي.

كما ازداد الإنتاج الصناعي (50) مرة منذ عام 1950، واجتاحت الاستثمارات قطاعات المساكن، النقل، المزارع، الصناعات، واستنزفت الغابات والتربة والبحار والممرّات المائية، وظهرت أشكال جديدة للتلوّث، وانقرضت أنواع كثيرة من الكائنات الحيّة، وأصبح العالم اليوم منشغلاً لا بتأثيرات النموّ الاقتصادي في البيئة، كما كان الحال منذ نحو 50 عاماً مضت، بل بتأثيرات الإجهاد البيئي مثل تدهور التربة وأنظمة المياه والجوّ والغابات الخ... على مستقبل البشرية[2].

وإذا استعرضنا ما جرى من تغييرات وتبدّلات خطيرة على كل واحدة منها،

(1) سورة الأنبياء، الآيات 16 ـ 18.

(2) مستقبلنا المشترك، عالم المعرفة العدد 142، إعداد اللجنة العالمية للبيئة والتنمية، ترجمة محمد كامل عارف، مراجعة علي حسين حجاج، أكتوبر التمور 1989، ف ص 30.

فإننا نجد أرقاماً مخيفة؛ إذ يفقد كوكبنا كل عام أجناساً وأنواعاً وأضراباً في إطار النّوع الواحد، وتفقد أنواع كثيرة طوائف كاملة من أعدادها بوتيرة تقلّل بسرعة من تنوّعها الوراثي، وبالتالي من قدرتها على التكيّف مع التغيّرات المناخية وغيرها من أشكال التنوّع البيئي؛ فالمجاميع الجينية المتبقّية من محاصيل، كالذرة والرز لا تشكّل إلّا جزءاً من التنوّع الوراثي الذي كانت تحويه قبل عقود قليلة فقط على الرّغم من الأنواع نفسها أبعد من أن تكون مهدّدة، وهكذا يمكن أن يكون هناك فارق هامّ بين فقدان الأنواع وفقدان الاحتياطات الوراثية. ومَكْمن الخطورة على الإنسان ومستقبله في الأرض يكمن في كون الأنواع الهامّة لرخاء الإنسانية ليست مجرّد نباتات برّية تمتّ بصلة القربى إلى المحاصيل الزراعية أو حيوانات محصولية.

بل إنّ أنواعاً مثل ديدان الأرض والنَّحل والنمل الأبيض قد تكون أكثر أهمية من حيث الدور الذي تلعبه في النظام البيئي المعافى والمنتج هي بالفعل مهدّدة بالزّوال، وسيكون مأساوياً أن نفقد هذا الكنز الذي يعمل بكدٍّ وجهد من أجل إنتاج الغذاء للإنسان نتيجة للاستخدام غير المرشد للتكنولوجيا وتقنيات الهندسة الوراثية، ونتيجة للإسراف والتبذير في الاستهلاك[1].

وإذا كان الانقراض حقيقة من حقائق الحياة منذ نشوئها، والملايين الحالية من الأنواع ليست إلا ما تبقّى في عصرنا هذا ممّا كان موجوداً من أنواع يقدّر عددها بنصف مليار نوع، إلّا أن الانقراضات السابقة وقعت بفعل عمليات طبيعية. أمّا اليوم، فإنّ الانقراض يقع بفعل النشاطات الإنسانية غير الواعية وغير المُرشدة. وقد كان معدل الانقراض في الماضي واحداً في كل عام وتسع العام[2]. أمّا المعدل الحالي الذي تعود أسبابه إلى البشر وأفعالهم، فيزيد على ذلك بمئات المرّات، بل بألوف المرات، ولا توجد أرقام دقيقة عن معدّلات

(1) نفس المصدر السابق، ص 221.

(2) الانقراض البيولوجي في تاريخ الكرة الأرضية، مجلة العلوم 28/ 3/ 1986 ف.

الانقراض الراهنة؛ لأن غالبية الأنواع التي تختفي هي الأنواع الأقل توثيقاً مثل الحشرات في الغابات الاستوائية. ويؤدّي استنزاف سلاسل الصخور المرجانية بما تحويه مساحتها البالغة 400 ألف كيلو متر مربع إلى انقراض أنواع يقدّر عددها بنحو نصف مليون نوع، ويشكّل فقدانها خسارة لأنّها في محاولتها للتكيّف مع بيئتها تنتج سموماً قيّمة تستخدم في الطبّ الحديث.

وتؤدّي إزالة مساحات شاسعة من الغابات إلى انقراض أعداد هائلة من الأنواع، وفقدان هذا الكمّ الهائل من الأنواع، سواء في البرّ أو في البحر، يضرّ بالنظام البيئي والسلسلة البيئية والتوازن البيئي، وسيكون له أوخم العواقب على مستقبل الإنسان فوق كوكب الأرض. لقد أفرز العالم نمطاً إنتاجياً عاجزاً عن تجديد الحياة، وغير قادر على تجديد الموارد الطبيعية وامتصاص المخلفات والفضلات في كافّة صورها وأشكالها، مما جعل البيئة غير قادرة على الاحتمال والتحمّل، وظهرت أنواع جديدة من النفايات الخطرة التي تنفرد البلدان الصناعية بإنتاج 90% منها، ويقدّر مجموعها على الصعيد العالمي بنحو 375 مليون طن، تُنتج الدول النامية منها 5 مليون طن فقط[1]. وتقوم الدول الأوروبية المصنّعة بنقل نفاياتها الخطرة إلى بلدان العالم الثالث، وذلك لانخفاض تكلفة ردمها وإخفائها في العالم الثالث.

ولا يقتصر أثر هذه النفايات على اليابسة والنظام البيئي فيها، وإنما يتعدّى ذلك إلى المحيطات والبحار، فالمحيطات التي تغطّي 70% من سطح كوكبنا تقوم بدور حيويّ للأرض، فهي تلطّف مناخ الأرض، وتكفل الحياة لأنواع كثيرة من النباتات والحيوانات، بما في ذلك النباتات المغمورة الدقيقة التي تنتج الأوكسجين، وهي التي توفّر البروتين والنقل والطاقة والعمل والاستجمام وغير ذلك من النشاطات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. هذه المحيطات أصبحت اليوم أحواضاً نهائية لإفرازات النشاطات الإنسانية، فهي خزّانات عَفِنة مغلقة

(1) نفس المصدر السابق، صفحة 376 (مستقبلنا المشترك)، مصدر سابق.

تتلقّى النفايات من المدن والمزارع والصناعات عبر منافذ المجاري وما ترميه فيها المراكب والسفن والشواطىء والأنهار وحتى النقل الجوّي، ومليارات الأطنان من الملوّثات التي يمكن اليوم تتبّع مساراتها في المحيطات إلى نحو 2000 كيلو متر، كما أن فلزات ثقيلة من المعامل التي تحرق الفحم وبعض العمليات الصناعية تصل المحيطات عبر الجوّ، فإذا أضفنا إلى ذلك زيادة الأشعة فوق البنفسجية أمكننا إدراك ما تتعرّض له النباتات والحيوانات البحرية من أضرار، فالأشعة فوق البنفسجية وحدها تفتك بالمواد المغمورة الحسّاسة وبيوض الأسماك التي تقوم قريباً من سطح البحر أو المحيط، وهذا بالطبع يلحق أفدح الضّرر بسلاسل المحيط الغذائية، وبالتالي أنظمة إسناد الكوكب»[1].

ومن المواد الخطرة الحديثة التي تقتل الحياة في المحيطات والبحار بقع النفط والفلزات الثقيلة والكلورات العضوية، وقد أثّر كل ذلك على الطبيعة الفيزيائية والكيميائية لبعض المساحات من المحيطات والبحار وأدّى إلى انقراض وتسمّم بعض الأنواع، وما لم يتوقّف الإنسان عن تلويث مياه البحار والمحيطات، فإن دورها في النظام البيئي وفي إسناد الكوكب سيتعرّض لأشدّ الأضرار، وقد أشار القرآن الكريم إلى ما يفعله الإنسان في بيئته من إفساد وإضرار وتوعّده بالعقاب، باعتبار أن الجزاء من جنس العمل إنْ لم يَثُبْ إلى رشده ويرجع، قال تعالى: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿41﴾﴾[2].

وقد رأينا كيف حذّر رسولنا الكريم ﷺ من تلويث المياه بالبول والبراز، وسواء أكان هذا الماء جارياً؛ كمياه البحار والمحيطات والأنهار، أو راكداً كمياه البرك والمستنقعات. ولك عزيزي القارئ الكريم أن تتأمّل قوله ﷺ: «لا يغتسلن أحدكم في الماء الدائم، وهو جنب»، فقالوا: يا أبا هريرة، كيف يفعل؟ قال:

(1) مستقبلنا المشترك، صفحة 378، مصدر سابق.
(2) سورة الروم، الآية 41.

«يتناوله تناولاً»[1]، وكذلك قوله ﷺ: «اتّقوا الملاعين الثلاث: البراز في الموارد، وقارعة الطريق والظلّ»[2]. فكيف إذن بتلويث المياه بما هو أشدّ فتكاً من هذه؟ كالمواد الكيميائية والفضلات والنفايات الطبيعية والبشرية والصناعية التي تلقى في مياه المحيطات والبحار وحتى الأنهار والبحيرات، مع ما لذلك من أضرار على صحة الإنسان. ففي العالم اليوم نحو 1,7 مليار إنسان يفتقرون إلى المياه النظيفة، و1,2 مليار إنسان يفتقرون إلى المرافق الصحية المُلائمة، والسيطرة على الأمراض لا يمكن أن تُؤتي أُكلها إلّا من خلال توفير المياه النظيفة غير الملوّثة للإنسان أيْنما كان، وقد أدّى تلوّث المياه والمجاري بالمخلّفات والنفايات إلى انتشار مرض الملاريا المعدية في المناطق الاستوائية، وأدّى ذلك إلى وفاة نحو (13) مليون إنسان في أفريقيا وحدها كل عام، وقد أدّت السدود الكبيرة وأنظمة الريّ إلى زيادة حادّة في حالات مرض حمّى البزاق في كثيرٍ من مناطق العالم.

أمّا التلوّث الهوائي، فهو أشدّ خطراً ويعرض الكوكب كلّه للخطر، فالعالم اليوم يستخدم ثلاث أنواع من الوقود، وهي: الغاز، وهو أنظف المحروقات بفارق كبير، يليه النفط، ثم الفحم الذي يتخلّف بعيداً في المرتبة الثالثة. وتعمل هذه الأنواع الثلاثة على التسخين الشامل وتلوّث الهواء في المدن الصناعية وتحمض البيئة. وقد أدّى إحراق الوقود الأحفوري وبدرجة أقل إلى فقدان الغطاء النباتي، وخاصة الغابات من خلال النموّ المديني والصناعي أدى إلى تراكم ثاني أوكسيد الكربون في الجوّ، وكان تركيز هذا الغاز ما قبل الحقبة الصناعية نحو 280 جزءاً من ثاني أوكسيد الكربون لكل مليون جزء من الهواء مقاساً بالحجم، وبلغ هذا التركيز في عام 1980 (349) جزءاً، ومن المتوقّع أن يتضاعف إلى 560 جزءاً ما بين منتصف هذا القرن ونهايته[3]. ويؤدّي هذا إلى نشوء ظاهرة

---

(1) رواه مسلم وابن ماجه.

(2) رواه أبو داود وابن ماجه.

(3) مستقبلنا المشترك، مصدر سابق، صفحة 256.

البيت الزجاجي وسخونة الأرض، وتبيّن الدراسات التي تعتمد على بناء النماذج والتجارب حدوث ارتفاع في متوسط درجات حرارة سطح الأرض على نحو يتراوح ما بين 1,5 إلى 4,5 درجات، ممّا يؤدِّي إلى مضاعفة ثاني أوكسيد الكربون بشكل فعلي، ومع اشتداد درجة التسخين خلال الشتاء عند خطوط العرض العليا أكثر منه عند خطّ الاستواء، ومما يُقلق أنّ ارتفاع درجة الحرارة بصورة شاملة من 1,5 إلى 4,5 درجات مئوية مع ازدياد التسخين لربَّما بمقدار الضعف أو ثلاث مرات في القطبين، سيؤدّي إلى ارتفاع مستوى سطح البحار بمقدار يتراوح ما بين 25 إلى 140 سنتيمتر، وهو ما يؤدّي إلى انغمار المدن الساحلية والمناطق الزراعية المختلفة المنخفضة، كما سيؤثّر سلباً على الآلية الحرارية الجويّة التي تعمل بفعل الاختلاف بين درجات الحرارة الاستوائية والقطبية، وسينتج عن ذلك تغيّر في أنظمة هطول الأمطار، وتغيّر مجهول في الأنظمة البيئية البحرية، ويُعتقد أن غازات أخرى غير أوكسيد الكربون مسؤولة عن نحو ثلث التسخين الشامل الحالي، وهناك تقديرات بأن هذه الغازات ستكون السبب في حدوث حوالي نصف المشكلة بحلول عام 2030، وبعض هذه الغازات وخاصة الكلوروفلور كربونات التي تُستخدم في أوعية الرشّ ومواد كيميائية في التبريد وفي صناعة البلاستيك قد يمكن السيطرة عليها بسهولة أكبر من السيطرة على ثاني أوكسيد الكربون.

وأيّاً كان الأمر، فإن لهذه الغازات ضرراً كبيراً وتأثيراً سلبياً على المناخ، وهي مسؤولة عن الضّرر الذي يلحق بغلاف الأوزون المحيط بالكرة الأرضية[1]، لذلك وجب على الإنسان حظر استخدام هذه الغازات، باستخدام وتخليق البدائل، وإذا لم يفعل ذلك فلا يلومنّ إلا نفسه، فالله سبحانه لا يخلق إلّا كل ما هو خيرٌ لنا. أمّا الشرّ، فهو من عمل الإنسان: ﴿مَّآ أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ﴾[2].

(1) مستقبلنا المشترك، صفحة 255، مصدر سابق.

(2) سورة النساء، من الآية 79.

ويكفي أن نشير إلى نوايا الدول القوية التي تختزن كلّ منها ترسانات نووية يمكن أن تستخدمها ضدّ بعضها البعض، وهو ما سيدمّر الحضارة المُعاصرة ويلقي بالشتاء النووي على الكرة الأرضية، فيموت فيها البشر والنبات والشجر فضلاً عن الحروب الجرثومية والتطبيقات العسكرية للتكنولوجيا الجديدة المتوقّعة، والتي ستكون لها آثار مدمّرة على البيئة.

وما لم يرجع الإنسان إلى هدى ربّه ويَثُب إلى رشده ويطبّق منهج الإسلام، فإن الكوكب الأرضي سيكون مهدّداً، إنْ لم يكن بالزوال، فبالكوارث الطبيعية والمجاعات ونقص الأنفس والثمرات، وثمّة نوع آخر من التلوّث سبق الإسلام غيره في الإشارة إليه والتنبيه من أخطاره ودعا أتباعه إلى اجتنابه، ألا وهو التلوّث السمعي.

التلوّث السمعي

رأينا كيف استخدم الإنسان من الوسائل ما لوّث البيئة، ولم يقتصر هذا التلوّث على البيئة الطبيعية، بل تسبّب الإنسان في التلوّث السمعي، ولأن الإسلام شريعة غرّاء تتّسم بالشمول، فقد تغلغلت في أدقّ التفاصيل ورسمت للمسلم المنهج القويم ووزنت كل شيء بالقسطاس المستقيم ومهّدت سبل النجاة وسبل الهداية لمن أراد أن يحيا حياة طيبة لا عَنَت فيها ولا رهقاً، حياة تأخذ بأيدي البشر نحو الأمن والرخاء والسلام؛ ولأن الإسلام عقيدة وشريعة فقد شمل منهجه كل شؤون الحياة، وكان اهتمامه بالسمع والصوت واضحاً وجليّاً حيث تحدّث القرآن الكريم حوالي 200 مرّة عن السَّمع والصوت، وأعلن بوضوح مسؤولية الإنسان عن سمعه وبصره وفؤاده: ﴿إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُوْلَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا﴾[1].

ولأن اهتمام الإسلام يتعدّى المعايير الحسّية للجمال إلى المعايير النفسية، فقد رسم صورة نموذجية للإنسان المسلم، وهو يتكلّم ويتحرّك بحيث يكون إيقاعه هادئاً ووقوراً؛ كما يقول الرسول الكريم ﷺ: «ليس المؤمن بالطعّان، ولا اللعّان، ولا الفاحش، ولا البذيء»[2].

فالمسلم مُطالب بالهدوء والسَّكينة والاعتدال في حركته وتفاعله مع الآخرين، وهذا ليس مقصوراً على الحياة العامّة، وإنّما يتعدّى ذلك إلى العبادات وأداء الفرائض والطاعات، فهو إذا سعى إلى الصلاة سعى إليها متّئد الخطى

(1) سورة الإسراء، الآية 36.

(2) رواه الترمذي.

وقوراً دون جلبة أو صخب، يقول الرسول الكريم ﷺ: «إذا أُقيمت الصلاة فلا تأتوها وأنتم تسعون، وأْتوها وأنتم تمشون، عليكم بالسكينة، فما أدركتم فصلّوا، وما فاتكم فأتمّوا»[1]، وهو حين يتلو القرآن الكريم ويؤدّي الصلوات يفعل ذلك في اعتدال، قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَٰلِكَ سَبِيلًا﴾[2]. وحين يصوم لا يرفث ولا يصخب، ولو حاول الآخرون إثارته، قال ﷺ: «إذا كان صوم أحدكم، فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابَّه أحد أو قاتله فليقل: إنّي صائم»، وحين يدعو ويكبّر فلا يرفع عقيرته بالدعاء؛ فعن أبي موسى الأشعري قال: كنّا مع رسول الله ﷺ في غزوة فجعلنا لا نصعد شرفاً ولا نعلو شرفاً ولا نهبط وادياً إلا رفعنا أصواتنا بالتكبير، قال: فدنا منا فقال: «أيّها الناس، أربعوا على أنفسكم، فإنَّكم لا تدعون أصمّ ولا غائباً، إنّما تدعون سميعاً بصيراً. إنّ الذي تدعون أقرب إلى أحدكم من عنق راحلته»[3]، وقد ورد هذا الحديث الشريف وهذه الواقعة في إحدى الغزوات، وانظر عزيزي القارئ في هذا الصّدد إلى قوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾[4].

وفي موسم الحجّ، وبرغم الجموع الكثيرة والتجمهر الكبير، فإنّ المسلمين مُطالَبون بالتزام الهدوء والسكينة واللِّين من القول، والهادئ الرتيب من الحركة والصوت؛ فعن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ أنّه رفع مع النبيّ ﷺ يوم عرفة، فسمع النبيّ وراءه زجراً شديداً وضرباً للإبل، فأشار بسوطه إليهم وقال: «أيُّها الناس! عليكم بالسكينة، فإن البرّ ليس بالإيضاع»[5].

والإيضاع هو الإسراع؛ ولحرص الإسلام على هذا التوجّه فقد دعا إلى

---

(1) متفق عليه.
(2) سورة الإسراء، الآية 110.
(3) رواه الإمام أحمد.
(4) سورة البقرة، الآية 186.
(5) رواه البخاري.

اعتماد الحوار والمنطق لإقناع الآخرين، وتبليغ الدعوة الإسلامية، وكذلك طرح الأفكار والآراء من خلال اختيار أفضل وألْيَن الكلام وأقوى وأحسن البراهين والحُجج، وذلك تجنّباً لصخب الانفعالات وممارسة التشنّج ورفع الأصوات، قال تعالى: ﴿ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ﴾[1]، ولم يطلب القرآن الكريم ذلك في مواجهة عامّة الناس، وإنَّما كذلك في مواجهة أشدّ المخالفين لنا في الرأي والعقيدة، أي في مواجهة الطواغيت وأشدّ المعارضين، مهما كانوا، فها هو يطلب من سيّدنا موسى وأخيه هارون عليهما السلام أن يذهبا إلى فرعون فيقولا له قولاً ليّناً: ﴿ٱذْهَبَآ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُۥ طَغَىٰ ﴿43﴾ فَقُولَا لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾[2].

فالإسلام إذن يدعو إلى إعمال العقل ومباشرة الخطاب الثقافي المتوازن القائم على معرفة الآخر، وهو خطاب ينأى عن التشنّج وعلوّ الصوت والانفعال والمغالطات، ويدعو إلى تحرّي العدل والصواب في العلاقات الإنسانية والصبر في بلوغها، قال تعالى: ﴿وَٱلْعَصْرِ ﴿1﴾ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿2﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ﴾[3].

والرّسول الكريم ﷺ يقول: «ليس الشديد بالصّرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»[4]. وعن أبي هريرة رضي الله عنه أنّ رجلاً قال للنبيّ ﷺ: أوصني، قال: «لا تغضب»، فردّد مراراً قال: «لا تغضب»[5]. والقرآن الكريم تحدّث عن الصوت في درجاته المختلفة المتراوحة ما بين الهمس والتخافت والصَّخب والصياح؛ ففي يوم القيامة تخشع الأصوات للرحمٰن، فلا يسمع إلّا

(1) سورة النحل، الآية 125.

(2) سورة طٰه، الآيتان 43، 44.

(3) سورة العصر.

(4) متفق عليه.

(5) رواه البخاري.

الهمس، وهو من أقلّ درجات الشدّة النسبية للصوت، قال تعالى: ﴿يَوْمَئِذٍ يَتَّبِعُونَ الدَّاعِيَ لَا عِوَجَ لَهُ وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَٰنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا ﴿108﴾﴾[1]، وقوله تعالى في أصحاب الجنّة الذين تآمروا على حقّ المساكين في الثمار: ﴿فَانْطَلَقُوا وَهُمْ يَتَخَافَتُونَ ﴿23﴾ أَنْ لَا يَدْخُلَنَّهَا الْيَوْمَ عَلَيْكُمْ مِسْكِينٌ ﴿24﴾﴾[2].

معلومٌ أن الهمس هو الصوت الخفيّ، والتخافت هو إسرار المنطق، وكلاهما من أقلّ درجات شدّة الصوت، كما تحدّث القرآن الكريم عن الصريخ في أربع آيات، والصرخة في اللغة هي الصَّيحة الشديدة، والصراخ هو الصوت الشديد[3]؛ ولأنّ مَنْ يتعرّض لعدوان مفاجئ أو ضيق طارئ بحاجة إلى العون السريع، فإنه يطلب العون بأعلى صوت، ولذلك سمّي في اللغة العربية وفي القرآن الكريم بالصارخ والصارخة، والمصرخ والمصرخة، وهذا ما ورد في كتاب ربّنا العزيز الكريم في قوله تعالى: ﴿فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ﴾[4]، وقال تعالى أيضاً: ﴿فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِيَّ﴾[5].

أمّا الصاخّة، فهي صيحة يوم القيامة، وسمّيت بذلك لأنّها تصخّ الأسماع أي تبالغ في إسماعها حتى تكاد تصمّها: ﴿فَإِذَا جَاءَتِ الصَّاخَّةُ ﴿33﴾ يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ﴿34﴾ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ ﴿35﴾ وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ ﴿36﴾ لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ﴾[6].

أمّا الصيحة، فهي الصوت بأقصى طاقة، والصاخّة والصيحة كلاهما ورد في القرآن الكريم إمّا لإنهاء الحياة، وإمّا للبعث من القبور ومواجهة يوم القيامة؛

(1) سورة طه، الآية 108.
(2) سورة القلم، الآيتان 23، 24.
(3) مختار الصحاح، دار العربية للكتاب، ص 77.
(4) سورة القصص، الآية 18.
(5) سورة إبراهيم، الآية 22.
(6) سورة عبس، الآيات 33 ـ 37.

فالأقوام التي عتَتْ عن أمر ربِّها ولم تستجب لداعي الله، أخذها الله بوسائل شتّى، ومنها الصيحة قال تعالى: ﴿وَأَخَذَ ٱلَّذِينَ ظَلَمُوا۟ ٱلصَّيْحَةُ فَأَصْبَحُوا۟ فِى دِيَٰرِهِمْ جَٰثِمِينَ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنۢبِهِۦ ۖ فَمِنْهُم مَّنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُم مَّنْ أَخَذَتْهُ ٱلصَّيْحَةُ وَمِنْهُم مَّنْ خَسَفْنَا بِهِ ٱلْأَرْضَ وَمِنْهُم مَّنْ أَغْرَقْنَا ۚ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَٰكِن كَانُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾[2].

وهكذا أهلك الله الأقوام الباغية بالرِّيح الصرر العاتية والخسف في أعماق الأرض، وبالإغراق والصيحة، وهي الصوت ذو القوّة المُطلقة التي تجعل من توجّهت إليه خامداً لا حراك فيه[3].

ونخلص مما سبق إلى أن القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة قد تناولا الحديث عن الصوت في كافّة درجاته ومستويات شدّته، وإنْ كان ذلك بطريق غير مباشر منذ ألفٍ وأربعمائة عام تقريباً، ويكفي القرآن الكريم إعجازاً وعظمةً أنّه عرض للصيحة باعتبارها إحدى وسائل العقاب والإفناء، وقد أثبت العلم اليوم أنَّ الصيحة الشديدة المُفاجئة التي تزيد عن 160 ديسبل يمكنها أن تقتل على الفور، ولا أحد يعلم سوى الله سبحانه وتعالى مدى شدَّة الصيحة التي أخذت الذين ظلموا وما طبيعتها؛ ولأن الإسلام منهج قويم ودعوة للحياة والاستمرار، فقد أَمَرَ المسلمين أن يؤدّوا الفرائض والطاعات ـ كما رأينا ـ بصوت متوسّط ودون ضجيج؛ وذلك لإدراكه أنّ سلامة الإنسان نفسه، وهي من أهم أهداف التشريع الإسلامي تتعرّض للخطر إذا اشتدّت الأصوات وعمّ الضجيج، فأداء الصلاة والصوم والحجّ والدعاء كل ذلك ـ كما رأينا ـ يجب أن يتمّ في وسطية فريدة، فلا رَفْع ولا خفوت ولا إيضاع ولا تسرّع، وإنَّما حركة هادئة منتظمة ورتيبة، وسكينة وتضرّع ونداء خفيّ، وحوار وصِلَة بين العبد وخالقه يدفعها الرجاء ويقوّيها الأمل

(1) سورة هود، الآية 67.

(2) سورة العنكبوت، الآية 40.

(3) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، الجزء الثالث، ص 413.

الكبير في المغفرة، ولم تقتصر تعاليم الإسلام على العبادات والفرائض والطّاعات، وإنّما نهت الشريعة الإسلامية عن رفع الصوت في التخاطب والتحادث وكافة التفاعلات السلوكية البشرية، قال تعالى: ﴿وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ﴾[1].

وإذا حلّلنا هذه الآية، فيمكننا القول بأنّ القصد في اللغة وفي الآية من الاقتصاد، أي عدم الإسراف، أو الاتّزان بين الإسراف والتقتير، ومدلوله هنا التوسّط في المشي بين البطء والإسراع في شيء من السَّكينة والوقار الذي لا يشوبه التبختر والاختيال والعجب بالذات[2].

والغضّ من الصوت هو خفضه إلى مستوى الحاجة وكفّه عن إيذاء مسامع الآخرين، وفي ذلك من الأدب، والثقة في النفس، والاطمئنان إلى صدق الحديث ما يجعل غضّ الأصوات من مكارم الأخلاق، ويجعل أعلاها أقبحها كصوت الحمير، أي نهيقها لِما فيه من العلوّ المُفرط بين الزّفير والشهيق من الفزع الذي ينتابها عند رؤية الشياطين؛ وذلك لقول الرسول الكريم ﷺ: «إذا سمعتم صياح الدِّيكة فاسألوا الله من فضله، فإنّها رأت ملكاً. وإذا سمعتم نهيق الحمار، فاستعيذوا بالله من الشيطان الرجيم، فإنه رأى شيطاناً»[3].

وقد ذهب المفسّرون إلى أن تشبيه الصوت المرتفع بصوت الحمير في علوّه ورفعه يقتضي تحريمه وذمّه غاية الذمّ؛ لأن رسولنا الكريم ﷺ قال: «ليس منّا مثل السوء العائد في هبته، كالكلب يقيء ثم يعود في قَيْئه»[4].

وقد تحدّثت آيات أخرى كثيرة عن وجوب التخاطب بصوت معتدل

---

(1) سورة لقمان، الآية 19.

(2) د. زغلول النجار، من أسرار القرآن الكريم، الأهرام القاهرية، 9/ 2/ 2004، ص 12.

(3) أخرجه النسائي وبقية كتب الحديث، سوى ابن ماجه. وانظر تفاصيل الشروح لهذا الحديث في تفسير ابن كثير، الجزء الثالث، ص 446.

(4) انظر تعليق الدكتور زغلول النجار على الحديث، الأهرام القاهرية 9/ 2/ 2004.

وأسلوب طيّب، منها: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾[1]، و﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ﴾[2]، و﴿زَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا﴾[3]، والسؤال الذي يطرح نفسه بعد كل هذا هو: هل لهذا كلّه علاقة بصحة الإنسان وسلامة جهازه السمعي والعصبي؟

تؤكّد الدراسات الحديثة أنّ الضّوضاء صورة من صور تلوّث البيئة، وأنّ هناك علاقة بين الاستقرار البدني والنفسي للكائن الحيّ - بل والجمادات - في وسطٍ ما، وبين مستوى الضجيج السائد في ذلك الوسط؛ فالضوضاء الصاخبة تؤدّي إلى خلل واضح في أنشطة ووظائف الأجهزة المختلفة في جسم الإنسان، من نحو زيادة إفراز مادة الأدرينالين، ممّا يؤدِّي إلى توتّره العصبي، ويقظته الزائدة، وشدّة انتباهه فوق الطاقة مما يزيد من إرهاقه وشعوره بالإعياء الفائق عن الحدّ؛ فجسم الإنسان - كأيٍّ كائن آخر - يستقبل الموجات الصوتية كما يستقبل غيرها من صور الطاقة بدرجات متفاوتة، وينتج عن ذلك فيه قدر من ردود الأفعال المتباينة في مختلف أجهزته، خاصة في كلٍّ من جهازه العصبي المركزي، وجهازه الدوري، وجهازه السمعي، وفي أنظمة غدده وإفرازاتها الداخلية[4]؛ وذلك لأنّ الأصوات تُحدث تغيّرات في ضغط الهواء بالزيادة (التضاغط) والنقصان (التخلخل)، وتندفع هذه التغيّرات على هيئة موجات من الذبذبات المنتشرة في كلِّ الاتجاهات من مصدر الصوت بسرعات تقدّر بنحو 330 متر في الثانية في المتوسط، وتعتمد طبقة الهواء على عدد الذبذبات في الثانية التي تؤثر في طبقة الهواء دون أن تتأثّر سرعة الصوت.

أمّا شدة الصوت، فتعتمد أساساً على سِعَة الذبذبة، وتتناقص بالتدريج بالبعد عن مصدر الصوت، وأقلّ تردّد للموجات الصوتية تسمعه أُذن الإنسان هو

(1) سورة البقرة، الآية 83.

(2) سورة الحجرات، الآية 2.

(3) سورة مريم، الآية 3.

(4) جريدة الأهرام القاهرية، مصدر سابق، صفحة 12.

20 هيرتز، أي عشرين ذبذبة في الثانية، وأعلاه 15000 إلى 20000 هيرتز، أي 15000 إلى 20000 ذبذبة في الثانية[1].

والموجات الصوتية تنقل الطاقة من المصدر إلى أُذن المستمع أو إلى أجهزة الاستقبال «ومن الثابت أنّ بعض الحيوانات من أمثال الخفافيش والحيتان الزرقاء والدّلافين وبعض الحشرات لها قدرة استماع فوق صوتية تتراوح بين 30 و100 كيلو هيرتز، والموجات الصوتية لا تتحرّك في الفراغ، بل تحتاج إلى وسط من الهواء أو السوائل؛ كالماء أو الجوامد كي تتحرَّك فيه، وتتحرك الموجات الصوتية في الهواء بسرعة تقدّر بنحو 1200 كيلو متر في الساعة عند مستوى سطح البحر، ومع زيادة كثافة الوسط الذي تتحرّك فيه الموجات الصوتية، فإنّ سرعتها تزداد بصورة مطّردة حتى تصل إلى 4800 كيلو متر في الساعة في الأوساط المائية، وإلى أضعاف تلك السرعة في الجوامد[2].

وللمقارنة بين شدّة موجتين صوتيتين تستخدم وحدة خاصة تسمى «بل» (Bel) نسبة إلى «جراهام بل» (Graham Bell) مخترع الهاتف، وهذه الوحدة تستخدم كذلك لقياس كل من شدَّة الصوت والقدرة على السمع، ولمّا كانت هذه الوحدة كبيرة نسبياً، فقد اقترح قسمتها على عشرة واستخدام هذه الوحدة العشرية التي عُرفت باسم «عُشر البل» (Decibel) في المقارنة بين شدَّة صوتين من الأصوات. وأقلّ تردّد يمكن لأُذن الإنسان أن تسمعه 20 هيرتز، بشرط أن تكون طبلة الإنسان كبيرة، ولكن إذا زادت الضغوط الصوتية إلى أكثر من 160 ديسبل، فإن طبلة الأُذن تتمزّق بالكامل.

والصوت الصاخب والعالي، وإنْ كان لا يؤدّي إلى التمزّق الفوري لأُذن الإنسان، إلّا أنه يُحدث اضطرابات في وظائف الأذن والأنف والحنجرة، وقد يفقد الإنسان على المدى الطويل حاسّتي السمع والشمّ، كما أن الضّوضاء الصاخبة قد تؤدّي إلى عدم انضباط معدلات إفراز بعض الهرمونات، فضلاً عن

(1) نفس المصدر السابق.

(2) جريدة الأهرام القاهرية، 9/ 2/ 2004.

بعض الاضطرابات العصبية والنفسية المُصاحبة بالشعور بالصداع المُزمن والضِّيق والشعور بالإجهاد، وقد ينعكس ذلك على كلٍّ من الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي، فيؤدّي إلى عسر الهضم وحدوث القرح المختلفة، ولذلك وُضعت القوانين الصارمة لمكافحة الضوضاء، كما وُضعت جداول لتحديد أقصى مدّة يمكن أن يتعرّض لها الإنسان تحت شدّة معيّنة من الضوضاء؛ فتحت شدَّة في حدود 45 ديسبل لا يستطيع الفرد العادي أن ينام في هدوء واسترخاء، وعند 85 ديسبل تبدأ آلام الأذن، فإذا وصلت شدّة الصوت إلى 90 ديسبل لا يجوز أن يبقى الإنسان لأكثر من 8 ساعات، وإذا زادت الضوضاء إلى 100 ديسبل لا يجوز أن يبقى الإنسان لأكثر من ساعتين، وتحت شدَّة من الصوت تصل إلى 110 ديسبل لا يمكن التعرّض لها بأمان لمدّة تزيد على نصف ساعة، فإذا وصلت شدَّة الصوت إلى 160 ديسبل حدث فَقْد في حاسة السمع[1].

والصوت الذي تؤدّى به الصلوات تطبيقاً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَٱبْتَغِ بَيْنَ ذَٰلِكَ سَبِيلًا﴾[2]، هو الأفضل لسلامة حاسّة السمع والجهاز العصبي، لذلك وجب علينا ألاّ نرفع أصواتنا ونزعق حتى تنتفخ أوداجنا؛ لأن استمرار التخاطب والاستماع إلى الأصوات المرتفعة والراديو بأعلى صوت أو المسجلات وصياح الأطفال، كلّ هذه الأصوات قد تسبّب على المدى الطويل، ومع مرور السنين أضراراً حقيقية بالجهاز السمعي، وكثير من الشباب يُشاهدون اليوم وهم يستمعون إلى المسجلات بأعلى صوت وبمكبّرات وسمّاعات تضخم وتزيد من شدَّة الصوت، وكذلك بعض وسائل النقل، وهذه الأصوات بحدّتها وصَخَبها هذا يمكن أن تتجاوز 80 ديسبل، وتقدّر الدراسات أن هدير الطائرة يصل إلى 120 ديسبل وربَّما أكثر في بعض الطائرات، مما يعني عدم قدرة الإنسان على سماعه لفترة طويلة، وقد يموت الإنسان إذا قذفت بمحاذاة أُذنه زخّات من الرصاص فجأة لشدَّة صوتها الذي يصل إلى 150 ديسبل، وقد أدرك

---

(1) جريدة الأهرام القاهرية، مصدر سابق.

(2) سورة الإسراء، الآية 110.

القدماء في عصور التاريخ القديمة مدى ضرر الأصوات المرتفعة، فكان الأباطرة والملوك إذا أرادوا تعذيب مُعارضيهم وأعدائهم والفَتْك بهم قاموا بوضعهم في أسرّة متحركة يحيط بها رجال غلاظ يقرعون حولهم الطبول لساعات طويلة، فيشعر هؤلاء بالألم الشديد والصداع، ولا يستطيعون النّوم فيموتون بالتدريج، وكانت تلك من أبشع حالات التعذيب في العصور القديمة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية التي أُجريت في ألمانيا على مجموعة من العمّال الذين يعملون في معامل ويتعرّضون لكثير من الضجيج والأصوات المرتفعة، فتبيَّن أن نسبة كبيرة منهم قد تعرّضوا بالفعل لارتفاع ضغط الدَّم، كما أُجريت دراسة أُخرى في ألمانيا كذلك على أربعمائة وسبعين طفلاً يقطنون في محيط المطار يُعانون من مشاكل في القراءة والكتابة، وتَعُوزهم القدرة على التركيز، وهذا على عكس الأطفال المقيمين خارج محيط المطار[1].

وتفيد التقارير العلمية الخاصة بالتلوّث السمعي أنّ هدير المحرّكات الذي يزيد على 100 ديسبل يسبّب مشاكل في الجهازين الهضمي والعصبي، وأعطاباً في السَّمع وصداعاً وعسراً في الهضم، كما تتأثّر الغدّتان النخامية والكظرية تأثّراً سلبياً، ويقدّر أنّ متوسّط عمر سلامة أُذن المقيم في المدينة أربعين عاماً، بينما قد تتأثّر أُذن المقيم في القرية بعد سنّ الثمانين[2].

وقد أثبتت الدّراسات تأثر المرأة الحامل والجنين بالأصوات الحادّة والمرتفعة وبالضجيج والصخب؛ إذ لوحظ أنّ الأطفال المولودين في مناطق كثيرة الضوضاء هم أقلّ وزناً من غيرهم. وعلى العموم، فإنّ زيادة الشدّة النسبية للصوت على 90 ديسبل ولمدة طويلة يمكن أن تُلحق أضراراً فعلية بالجهاز السمعي، فضلاً عن التأثير السّلبي على قدرة الاستيعاب والتركيز وعلى الجهاز الدوري.

ويعاني اليوم أُناس كثيرون من حالات ظاهرة (استعصاء الأحلام)، وهي

---

(1) جريدة الأهرام القاهرية، نفس المصدر السابق.

(2) جريدة الدعوة الإسلامية، العدد 849، ص 7.

حالة تنشأ عن ارتفاع ضغط الدم؛ إذ لا يتمكّن المُعانون من ارتفاع ضغط الدم ونتيجة لاستمرار الأصوات العالية والضجيج من النوم العميق، وهو النوم الذي يُتيح عادة للنائم أن يحلم وينفس عن شهواته ورغباته المكبوتة في الهو[1]، ومن ثمّ يصحو من نومه متوازناً وسعيداً، فما لا نُدركه في واقعنا نستطيع أن نُدركه في أحلامنا، وهي نعمة مِنَ الله سبحانه وتعالى، يمنّها على البشر، وبها تتحقّق سلامة الإنسان النفسية؛ إذ يعاني الإنسان أثناء وعيه من رقابة صارمة يقوم بها الأنا والأنا الأعلى Superego، ويعاني بالتالي من ضغوط واقعه وحاجاته ورغباته، العاجز عن إشباعها في الواقع والحياة.

إنّ الأصوات المرتفعة والضوضاء تَحُول دون نوم عميق، ودون أحلام تُشْبع حاجات الإنسان، ويترتّب على ذلك ومع الوقت مُعاناة الإنسان وإصابته بالأمراض والعُقد النفسية واضطرابات الشخصية، وأوّلها القلق العصابي والخوف من المجهول، لذلك كلّه، على كلٍّ منّا أن يلتزم بمنهج الإسلام القويم، فيركن إلى العقل والسكينة والأناة، وينأى بنفسه عن الغضب والتشنّج والانفعال متمسكاً بأوامر ربّه الكريم المتعال، فلا يضطرب ولا يرفع صوته، متذكّراً قول الله تعالى: ﴿وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلْأَصْوَٰتِ لَصَوْتُ ٱلْحَمِيرِ﴾[2].

ولقد أثبت العلم الحديث أنّ شدّة صوت نهيق الحمار تتجاوز 100 ديسبل، وأنّ كثرة التعرّض لهذا الصوت قد يُصيب الإنسان بالعديد من الأمراض، فهل نلتزم بمنهج ربّنا؟ ونمارس الحياة بهدوء ورضاً وسكينة.

وأزاء التلوّث بأنواعه وصُوره وأشكاله، فإن الإسلام له وسائله في مواجهة إفساد البيئة من أجل تحسينها والمحافظة على الأنواع الحيّة، ومن أجل بيئة سليمة ونظيفة ودائمة.

---

(1) الهو: مصطلح علمي يطلق على المنطقة السفلى من اللّاشعور التي تختزن رغبات الإنسان وشهواته التي لا يستطيع التصريح بها أو تحقيقها في الوعي.

(2) سورة لقمان، الآية 19.

وسائل الإسلام في المحافظة على البيئة

رأينا كيف أوشكت أفعال الإنسان غير المسؤولة على هدم التوازن بين الموارد الطبيعية الحيّة والموارد الطبيعية غير الحيّة، وقد أدّى ذلك إلى إلحاق الأضرار الكبيرة بالبيئة الحيوية التي تضمّ المملكتان: النباتية والحيوانية، وكل ما يتخلّق عنهما من إفرازات أو مواد[1].

فرأينا مثلاً كيف قاربت مساحة الغابات المُزالة من الكرة الأرضية مساحة المملكة العربية السعودية، وهو ما أفقد الأرض جانباً هامّاً من رِئَتها الكبرى المُنتجة للأوكسجين والمستهلكة لثاني أوكسيد الكربون، ورأينا كيف انقرضت وتنقرض أنواع لا تُحصى ولا تُعَدّ من الكائنات الحيَّة الدقيقة التي تمثّل حلقات هامّة وأساسية وأوليّة في السلسلة البيئية، وكيف تلوّثت مياه المُحيطات والبحار والأنهار ببقايا ومخلّفات الإنسان وصناعاته ونقله، الخ. . . ممّا أثّر على الخواص الكيميائية والفيزيائية لبعض مساحات المياه في البحار والأنهار، وتأثّرت سلباً النباتات والحيوانات البحرية نتيجة لهذا التلوّث، ولزيادة الأشعة فوق البنفسجية، ورأينا كذلك كيف تلوّث الهواء، واتّسع ثقب الأوزون مع ما يسبّبه ذلك من أضرار وأمراض تُصيب الإنسان والنبات والحيوان على السّواء، وأدّى التقدم الصناعي الهائل واستهلاك الغازات الضارّة بالبيئة إلى نشوء ظاهرة البيت الزجاجي، التي ستؤدّي في حالة استمرارها وامتناع الحلول العلمية لها إلى

(1) البيئة وصحة الإنسان في الجغرافيا الطبية د. عبد العزيز شرف، ص 62، دار الجامعات المصرية، الإسكندرية، الطبعة الأولى بدون تاريخ.

ارتفاع درجة حرارة الأرض، ووقوع كوارث ومصائب لا يدري أحد على وجه اليقين مدى حجمها وهَوْلها.

والسؤال الذي يطرح نفسه، هو: ما هي أهمّ الوسائل التي اتّخذها الإسلام للمحافظة على البيئة؟

قبل الإجابة عن هذا السؤال، يجب أن نؤكّد أن البشرية تتوجّه نحو كوارث بيئية لأنّها لم تتبّع منهج الإسلام، وهو منهج له فلسفته ورؤيته وله وسائله، فالإسلام يعتبر الإنسان قيمة أخيرة ونهائية لا المادة ولا الإنتاج. أمّا الحضارة الغربية، التي يعيش العالم اليوم في كنفها، فتعتبر المادة قيمة أخيرة ونهائية، وهو ما أدّى إلى تحويل الإنسان إلى ترسٍ صغير في عجلةٍ ضخمة تدور آناء الليل وأطراف النهار، من أجل زيادة الإنتاج وتحقيق مزيد من الرِّبح والتراكم في رأس المال، وهكذا تحوّل الإنسان المُعاصر إلى إنسان اقتصادي يُنتج ويستهلك، وتعدّدت حاجاته واضطردت، فانطبع العصر كلّه بالطابع الاستهلاكي، وأكّدت التكنولوجيا والمعرفة هذا الطابع من خلال تسخيرها المتعمّد من قِبَل الشركات متعدِّية الجنسية العملاقة، ودول المركز في النظام الرأسمالي نحو هذه الغاية، وهو ما دعا بعض فلاسفة ومفكّري الحداثة وما بعد الحداثة إلى تسمية إنسان هذا العصر (بالشيء)، فقد برمجت التكنولوجيا والإنتاج هذا الإنسان، وتحوّل إلى مجرّد رقم وإلى مجرّد شيء مُبرمج، وتراجعت قِيَمه واستعبدت الأشياء روحه، فأنتجها وأصبح عبداً لها في نفس الوقت، وتعدّدت حاجاته وتنوّعت واضطردت، فأخذ يلهث وراءها مُتناسياً إنسانيّته وقِيَمه وأنّه روح وجسد.

أمّا الإسلام، فقد أعطى للمسلم رؤية إنسانية شاملة للكون والحياة، وزوّده بمجموعة من القواعد الكلّية والمبادىء والمُثُل العظيمة التي تكفل له البقاء والاستمرار، وتَكْفُل لبيئته السلامة والدوام.

فالإنسان المسلم إنسان مستخلف ومكرّم ينتفع بما يتوافر من موارد وثروات دون إفساد أو هدر، ودون إسراف أو تبذير، وهو لا يبتغي من هذه الثروات

تكديس الأموال والثروات، وممارسة النّهب والعدوان، وإنّما يبتغي إشباع حاجاته وحاجات الآخرين بالقدر الذي يُحافظ على استمرار النّوع والحياة والبيئة بشكل أجمل وأفضل. قال تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُم مُّسْتَخْلَفِينَ فِيهِ﴾[1]، فالاستخلاف يقتضي من الإنسان المسلم أن يكون واعياً بمنهج ربّه متمتّعاً بقدر هائل من الشفافية والإحساس بالواجب والمسؤولية نحو هذا المنهج، وبالتالي نحو الناس والكوكب؛ فالتقوى في الإسلام ليست إلّا التزاماً من المسلم بتطبيق منهج الإسلام نحو الإنسان والكون والحياة، وتعاوناً إيجابياً مُثمراً من أجل حياة أجمل وأفضل. قال تعالى: ﴿... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾[2]، وقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً...﴾[3]. الآية.

والمسلم المُستخلف لا يمكن أن يكون مفسداً أو مبذّراً، وإنّما يكون ملتزماً بمنهج إشباع الحاجات الذي دعت إليه الشريعة الإسلامية، فلا يُسرف ولا يُقتر؛ لأن الشحّ في الإسلام ممجوج والتبذير مرفوض، بل إنّ الله سبحانه وتعالى وصف المبذّرين بأنّهم إخوان الشياطين: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾[4].

ويُدرك المسلم أنّ دَرْء المفاسد مقدَّم على جلب المنافع، وعلى هذا النَّحو، فهو لا يُفسد البيئة حتى يجلب لنفسه منافع مؤقتة، ويؤمن كذلك بالتوازن الفريد الذي أقامته القاعدة الرائعة التي استنّها رسولنا الكريم ﷺ لإدارة الحياة وفي مواجهة مشاكلها ومصاعبها، وفي تعامله مع البيئة ومفرداتها، قال ﷺ: «لا ضَرَرَ ولا ضِرَار»؛ فالإسلام لا يقرّ أي عمل يضرّ بصاحبه أو يسبّب الضرر للغير،

(1) سورة الحديد، الآية 7.

(2) سورة المائدة، الآية 2.

(3) سورة النساء، الآية 1.

(4) سورة الإسراء، الآية 27.

فالحرية الشخصية مقيّدة في الإسلام بضوابط تكفل عدم الإضرار بالنفس أو بالمصالح العامّة، فأيّ عملٍ يضرّ بالبيئة أو يضرّ بالمجتمع وأفراده مرفوض في الإسلام، فإهدار الموارد الطبيعية، أو تلويث البيئة يضرّ بحياة المجتمع وأفراده ويؤدّي إلى أضرار صحيّة واقتصادية كبيرة، وما لا يجوز للفرد لا يجوز للدولة أو المجتمع.

هذه هي فلسفة الإسلام ورؤيته للإنسان والبيئة، وتشكّل دعوة دائمة ومستمرة للحفاظ على الإنسان والبيئة معاً. أمّا الوسائل التي استخدمها الإسلام للمحافظة على البيئة ومفرداتها، فتتمثّل فيما يلي:

1 ـ غرس الأشجار والاهتمام بالزراعة والنباتات:

ورسولنا الكريم ﷺ يقول: «ما من مسلم يغرس غرساً إلّا كان له ما أكل منه له صدقة، وما سُرِق منه له صدقة، وما أكل السّبع منه فهو صدقة، وأكلت الطير فهو له صدقة، ولا يرزؤه أحد إلّا كان له صدقة»[1].

2 ـ إحياء الأرض الموات وتعميرها:

نظراً لأهمية الغطاء النباتي في إيجاد بيئة نظيفة وجميلة ومؤكّدة لصحة وسلامة الإنسان فوق الأرض، فقد حثّ الإسلام المسلمين على استصلاح وتعمير الأراضي الدامرة، وتعدّدت صِيَغ الأحاديث الشريفة التي تحثّ على إحياء الأرض المَوَات، فقال ﷺ: «مَنْ أحْيا أرضاً مَيْتة، فهي له»[2]، والخطاب في هذا الحديث لا يقتصر على المسلم، فكلّ مَنْ أحْيا أرضاً ميتة فهي له، سواء أكان مسلماً أو غير مسلم، وهذا تقدير فريد من الإسلام للبيئة وأهمّيتها، وهو حثٌّ وتشجيع للإنسان أيّاً كان على زراعة الأرض بعد استصلاحها، ولأهمية إحياء الأرض، فإنّ مَنْ أحيا أرضاً ثمّ أهملها حتى عادت دامرة وميتة، فإنّ لغيره الحق

(1) رواه مسلم.

(2) مالك في الموطأ، ص 743، عن عروة مرسلاً.

في إعادة إحيائها وتملّكها[1]؛ وذلك قياساً على الصيد إذا صاده أحد ثم هرب منه وتوحش، فيجوز تملّكه لمن صاده ثانياً[2]. ويجوز للإمام أن يعطي أرضاً فضلت عن حاجة أهلها لآخرين من أجل إحيائها وتعميرها، وهكذا يملّك الإسلام الأرض لمن يُحييها من أفراد المجتمع تشجيعاً وحثّاً منه على الاستصلاح والاستزراع والتعمير، وهو بهذا الأسلوب يرضي دافع التملّك عند المسلم أيضاً.

3 ـ المحميات الطبيعية الدائمة والمؤقتة:

من الأساليب والوسائل التي استخدمها الإسلام قبل غيره من علماء وخُبراء البيئة وإدارات صناعة القرار أسلوب المحميات الطبيعية؛ فعلماء اليوم يقترحون بعض المناطق، وخاصّة المناطق البرّية وبعض الأراضي وبعض المساحات واعتبارها مناطق محرَّمة لا يجوز التعدّي عليها؛ فالإسلام حرَّم مكّة تحريماً أبدياً، فقال سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّمَآ أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ رَبَّ هَٰذِهِ ٱلْبَلْدَةِ ٱلَّذِى حَرَّمَهَا وَلَهُۥ كُلُّ شَىْءٍ ۖ وَأُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ﴾[3]، وقال تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا۟ أَنَّا جَعَلْنَا حَرَمًا ءَامِنًا وَيُتَخَطَّفُ ٱلنَّاسُ مِنْ حَوْلِهِمْ ۚ...﴾[4].

وقد أوضح رسولنا الكريم ﷺ في حجّة الوداع طبيعة هذه الحرمة، فقال: «إنّ هذا البلد حرّمه الله يوم خلق السمٰوات والأرض، فهو حرام بحرمه الله إلى يوم القيامة، لا يُعضد شوكه ولا ينفّر صيده.. ولا يُختلى خلاه»[5]، وقد حرَّم رسول الله ﷺ المدينة المنوّرة حُرمة دائمة، فقال ﷺ: «إنّ إبراهيم حرَّم مكّة، وإنّي حرَّمت المدينة ما بين لابتَيْها، لا يُقطع عضاها، ولا يُصاد صيدها»[6].

(1) هذا هو المشهور، وقال سحنون: هي باقية على ملك الذي أحياها أوّلاً، ولا يجوز لغيره إحياؤها مرة ثانية، ولو درست زمناً طويلاً.

(2) السلسلة الفقهية الصادق الغرياني، ص 6.

(3) سورة النمل، الآية 93.

(4) سورة العنكبوت، الآية 67.

(5) رواه مسلم.

(6) رواه مسلم.

ومِنْ هذا كله نستخلص جواز سنّ التشريعات لحماية الغطاء النباتي حفاظاً على البيئة، ومن أجل مصلحة المجتمع، سواء أكان ذلك من أجل حماية دائمة أو مؤقّتة لبعض المناطق. وقد استخدم الإسلام أساليب وقائية لهذا الغرض، فاستنّ التحريم المؤقّت، فالمحرم بالحجّ أو العمرة ليس له أن يصيد الحيوانات أو يقتلها في أيِّ منطقة كانت، ولو كان ذلك خارج مكّة، والحكمة من ذلك واضحة وجليّة، وهي المحافظة على البيئة بشقّيها النباتي والحيواني، وكذلك الهوائي؛ فلو تركت جموع الحجيج القادمة إلى مكّة من مسالك وطرق مختلفة تصطاد ما تشاء لأثّر ذلك تأثيراً سلبياً على غطائها النباتي وعلى ما فيها من كائنات حيّة، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَقْتُلُوا۟ ٱلصَّيْدَ وَأَنتُمْ حُرُمٌ ۚ وَمَن قَتَلَهُۥ مِنكُم مُّتَعَمِّدًا فَجَزَآءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ ٱلنَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِۦ ذَوَا عَدْلٍ مِّنكُمْ هَدْيًۢا بَٰلِغَ ٱلْكَعْبَةِ أَوْ كَفَّٰرَةٌ طَعَامُ مَسَٰكِينَ أَوْ عَدْلُ ذَٰلِكَ صِيَامًا لِّيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهِۦ ۗ عَفَا ٱللَّهُ عَمَّا سَلَفَ ۚ وَمَنْ عَادَ فَيَنتَقِمُ ٱللَّهُ مِنْهُ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ ذُو ٱنتِقَامٍ * أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ ٱلْبَحْرِ وَطَعَامُهُۥ مَتَٰعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ ۖ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ ٱلْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا ۗ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِىٓ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾[1].

4 ـ التخلّص من الحيوانات الضارّة:

وبينما نجد الإسلام حريصاً على حماية الغطاء النباتي[2] الأخضر وغرس الأشجار، وعلى تواجد الحيوانات البرّية، فإنّه يفعل العكس إزاء الحيوانات والحشرات الضارّة، ففي الطبيعة حشرات وحيوانات كثيرة فتّاكة وناقلة للأمراض، وهذه الحيوانات والحشرات ذكرها الإسلام تحديداً وأمر بالقضاء عليها حفاظاً على الإنسان والبيئة كلاهما. أمّا الحيوانات والحشرات التي لا

(1) سورة المائدة، الآيتان 96، 97.

(2) تستفيد الصناعة من الحياة البرية والنباتات البرية، فالمواد المُستخلصة من الحياة البرية تساهم في قسط من المطاط والزيوت والرتنج وحوامض البتنيك، والدهون النباتية والشمع والمبيدات، والعديد من المركبات الأخرى، وتحمل الكثير منها بذوراً غنية بالزيت للمساعدة في صناعة الألياف والمنظّفات والنشا والمأكولات، وبعضها يحتوي على الهيدروكربونات.

تُلحق أضراراً بالإنسان، فقد تركها في بيئتها، وهكذا فإنّ قتل الحيوانات والحشرات مرتبط بإلحاقها الضّرر بالإنسان، وعلى هذا النَّحو، فإنّ هذا الحكم قابل للتعميم على كل حيوان وحشرة تسبّب ضرراً للإنسان، حتى ولو لم يتمّ ذكرها في النصوص؛ لأن الحكم يدور مع علّته وجوداً وعدماً، قال ﷺ: «خمس من الدواب كلهنّ فاسق تقتلنّ في الحرم: الغراب والحدأة والعقرب والفأرة والكلب العقور»[1]. وقال ﷺ: «اقتلوا الحيّات وذوي الطفّتين والأبتر»[2]، وأمر ﷺ بقتل الوزغ وسمّاها فويسقة، وقال ﷺ: «مَنْ قتل وزغة في أول ضربة فله كذا وكذا حسنة، ومَنْ قتلها في الضربة الثانية، فله كذا وكذا حسنة دون الأُولى، وإنْ قتلها في الضربة الثالثة فله كذا وكذا حسنة لدون الثانية»[3].

وفي الوقت الذي حثّنا الإسلام فيه على التخلّص من الحيوانات والحشرات الضارّة حذّرنا من اقتناء أو مخالطة بعض الحيوانات التي يمكن أن تُلحق الأذى والضّرر بالإنسان، ومن هذه الحيوانات الكلب، قال ﷺ: «مَنْ أمسك كلباً فإنه يُنقص كل يوم من عمله قيراط، إلّا كلب حرث أو ماشية»[4].

ونرى اليوم كثيراً من العائلات في الشرق والغرب تقتني أنواعاً مختلفة من الكلاب، وتدلّلها وتُنفق عليها الأموال الطائلة، وقد أثبتت الدراسات العلمية ما بها من أضرار، فالكلاب والقطط تنقل أنواعاً من الفطريات والديدان التي تؤدّي إلى العمى، وقد رأينا كيف حذّر الرسول الكريم ﷺ من اقتناء الكلاب لغير حاجة، وقياساً على ذلك، فإنّ أيّ حيوان يكون مصدراً للإضرار بالإنسان وصحّته يكون حكمه حكم الكلب، وعلى أُولئك الذين قد يتعرّضون لمخالطة الكلاب الاحتراس وحفظ أوانيهم وأدواتهم بعيداً عن مُتناولها، فإذا حدث وشارك الكلب

---

(1) رواه البخاري.

(2) رواه مسلم.

(3) رواه مسلم.

(4) رواه البخاري.

الإنسان في استعمال بعض أدواته؛ فعلى الإنسان الاهتمام بتنظيفها والمبالغة بتطهيرها، قال ﷺ: «طهور أناء أحدكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات، إحداهنّ بالتراب»[1].

5 ـ المحافظة على المياه:

الماء عنصر هامّ وأساسي من عناصر الحياة، بل هو أهمّها على الإطلاق؛ فلا حياة بدون ماء، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ﴾[2]، وتشكّل المياه أكثر من ثلاثة أرباع الكرة الأرضية، وتلعب دوراً هامّاً في النظام البيئي، وبقدر ما هي حياة، إلّا أنّها تُعتبر وسيطاً ناقلاً لأشدّ الأمراض فتكاً، ولأشدّ الأوبئة انتشاراً، ويحدث هذا إذا تلوّثت بالفيروسات والطفيليات، وقد ثبت أنّ التبرّز والتبوّل والاغتسال في المياه ينقل إليها كثيراً من الجراثيم والطفيليات والميكروبات المُعدية، ومن الأمراض التي تنتقل بواسطة شرب وتناول المياه الملوّثة:

أ ـ شلل الأطفال.

ب ـ التهاب الكبد الوبائي.

جـ ـ الفيروسات والطفيليات المعوية.

فهذه الفيروسات تظلّ نشيطة داخل المياه لفترة طويلة. أمّا الطفيليات المعوية، فتختلط بالماء عن طريق الفضلات الآدمية وتبقى فيه ثم تنتقل منه إلى مَنْ يستخدمها ويشربها، ومنها على سبيل المثال: البلهارسيا والأسكارس والديدان الشريطية والسوطية والدبوسية، ولكي تبقى المياه نقيّة ونظيفة وخالية من الميكروبات والجراثيم، فقد نهى الإسلام المسلم عن قضاء حاجته في مصادر المياه أو بقربها، وفي ذلك وقاية لها من التلوّث بالأمراض، ووقاية للأفراد من

(1) رواه مسلم.

(2) سورة الأنبياء، الآية 30.

العدوى التي يمكن أن يسبّبها مثل هذا السلوك الشائن، قال ﷺ: «لا يبولنّ أحدكم في الماء الرّاكد ثم يغتسل فيه»[1]، وقال ﷺ: «لا يغتسل أحدكم في الماء الدّائم»[2]، وقال أيضاً: «اتّقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد وقارعة الطريق والظلّ»[3].

6 ـ الاهتمام بالمنزل والطريق:

يعتبر المنزل والطريق من أهمّ مفردات البيئة التي عُنِي الإسلام بها عناية خاصّة، فقد كانت منازل الرسول الكريم ﷺ مطابقة للشروط الصحية من حيث دخول وخروج الهواء والشمس والسِّعة والنّظافة وعدم الرطوبة. وفي هذا الصّدد وصف ابن قيّم الجوزية منازل رسول الله ﷺ بأنها (تقي الحرّ والبرد وتستر عن العيون، وتمنع ولوج الدوابّ، ولا يخاف سقوطها لفرط ثقلها، ولا تعشّش فيها الهوامّ لسعتها، ولا تعتور عليها الأهوية والرّياح المؤذية لارتفاعها، وليست تحت الأرض حتى تؤذي ساكنها، ولا في غاية الارتفاع عليها بل وسط... ولا تضيق على ساكنها فينحصر، ولا تفضل بغير منفعة ولا فائدة)[4].

أمّا عن نظافة المنزل وطهارته، فقد قال ﷺ: «طيّبوا ساحاتكم، فإنّ أنتن الساحات ساحات اليهود»[5]، وقال ﷺ: «نظّفوا أفنيتكم، فإنّ اليهود لا تطهّر أفنيتها»[6]. وأمر رسول الله ﷺ المسلمين أن يهتمّوا بنظافة الطرق وبمنع تراكم الأوساخ والقاذورات فيها، فنهى عن التبرّز في الطرقات وفي الظلّ، قال ﷺ: «اتقوا اللاعنين»، قالوا: وما اللعانان يا رسول الله؟ قال: «الذي يتخلّى في طريق

(1) رواه مسلم.
(2) رواه مسلم.
(3) رواه أبو داود.
(4) زاد المعاد، ابن قيِّم الجوزية، الجزء الثالث، ص 299.
(5) صحيح الجامع الصغير وزيادته.
(6) رواه مسلم.

الناس أو في ظلّهم»[1]؛ كما جعل صلوات الله وسلامه عليه إماطة الأذى عن الطريق صدقة: «. . . ويميط الأذى عن الطريق صدقة»[2].

7 ـ الاهتمام بالمساجد:

ولأن المساجد بيوت الله في الأرض، وأماكن تجمّعات المصلِّين، ولدورها التربويّ والتعليميّ في المجتمعات الإسلامية، فقد حرص الإسلام على نظافتها وخلوّها من الأوساخ والأتربة، فقال ﷺ: «البزاق في المسجد خطيئة». وعن أبي هريرة ﷺ أنّ رجلاً أسود أو امرأة سوداء كان يقم بالمسجد، فمات فسأل رسول الله ﷺ عنه، فقالوا: مات، قال: أفلا كنتم أذنتموني، دلّوني على قبره أو قال: قبرها، فأتى قبره فصلّى عليه»[3].

8 ـ الاهتمام بالطعام والشراب:

اعتنى الإسلام بنظافة الطعام وسلامته من التلوّث، فأمر بتغطيته عند نقله من مكان إلى آخر، فعن أبي حميد الساعدي ﷺ، قال: أتيت النبيّ ﷺ بقدح لبن من النقيع ليس مخمراً، فقال النبيّ ﷺ: «ألا خمّرته، ولو أن تعرض عليه عوداً»[4].

وأمر رسول الله ﷺ بحفظ الطعام والعناية به، فقال ﷺ: «إذا كان جنح الليل أو أمسيتم. . . وأوكوا قربكم واذكروا اسم الله، ولو أن تعرضوا عليها شيئاً»[5]، وقال ﷺ: «غطّوا الإناء وأوكوا السّقاء»[6].

(1) رواه مسلم.
(2) رواه البخاري.
(3) مسند الإمام أحمد.
(4) رواه مسلم.
(5) رواه مسلم.
(6) رواه مسلم.

9 ـ مراقبة الأسواق:

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل تعدّاه إلى مراقبة الأسواق، لكي يلتزم الباعة جادّة الصواب فيما يبيعونه، فقد مرّ رسول الله ﷺ على صبرة طعام، فأدخل يده فيها فنالت أصابعه بللاً، فقال: ما هذا يا صاحب الطعام؟ فقال: أصابته السماء يا رسول الله، قال: «أفلا جعلته فوق الطعام كي يراه الناس؟ من غشّ فليس منّي»[1]. وهكذا وضع رسولنا الكريم ﷺ قاعدة «من غش فليس منّي»، لكي تكون نبراساً ومبدأً يضعه المتعاملون في الأطعمة وغيرها من السّلع أمام أعينهم فيلتزموا بها تحقيقاً لمصالح المسلمين ككل، فلا يجوز اليوم طمعاً في الربح والمال بيع الطعام الفاسد أو منتهي الصلاحية أو غير المحفوظ جيداً؛ لأنّ في ذلك خرقاً لتوصيات وقواعد ديننا الحنيف وشريعتنا الإسلامية الغرّاء. وقد كان عمر بن الخطّاب مراقباً ومتفقّداً لأحوال الأسواق ضارباً بيدٍ من حديد على أيدي أُولئك الذين يتلاعبون في أقوات الناس وحاجياتهم.

وهكذا، فقد اتّخذ الإسلام من الوسائل ما يكفل الحفاظ على البيئة، كما وضع قواعد كلّية تعمل على استمرار سلامة ونظافة البيئة، وخاصة إزاء السّلع والمنتجات غير القابلة لإعادة التدوير، فقاعدة الاعتدال في الاستهلاك تحثّ المسلم على أن يستهلك ما يحتاجه فقط دون زيادة أو نقصان، وهو ما يصبّ في نهاية المطاف في مصلحة البيئة النظيفة، كما أن قاعدة «لا ضَرر ولا ضِرار» تصبّ في نفس الاتّجاه ليقوم التوازن الفريد بين حلقات البيئة المختلفة، وتستمرّ رحلة الإنسان فوق الأرض جيلاً بعد جيل في أمن ورخاء وسلام.

(1) رواه مسلم.

الفصل الثاني

الطعام والشراب

أهمية الطعام والشراب

خلق الله الإنسان في أحسن صورة واستخلفه في الأرض ليحيا فيها ويعمرها ويعبد الله عبادة خالصة، والقرآن الكريم يتحدّث فيما يقرب من 300 آية عن الخلق وطبيعته وصيرورته، ونخلص منها جميعاً إلى أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان من طين، قال تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن طِينٍ﴾[1]، وقوله تعالى: ﴿فَٱسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَم مَّنْ خَلَقْنَآ إِنَّا خَلَقْنَٰهُم مِّن طِينٍ لَّازِبٍۭ﴾[2]؛ فالإنسان فوق هذا الكوكب، وعلى هذا النّحو مخلوق من طين، وهو من الأرض وإليها قال تعالى: ﴿۞ مِنْهَا خَلَقْنَٰكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَىٰ﴾[3].

ولمّا كان الإنسان مسؤولاً عن نفسه وحياته هبة من الله ومِنّة منه، فقد توجّب عليه أن يحافظ على حياته وأن يَصُونها ويتلمّس الوسائل الكفيلة لاستمراره فوق الكوكب، والطعام والشراب أهم هذه الوسائل وبدونهما لا يبقى الإنسان حيّاً، فالإنسان أوّلاً وأخيراً كائن حيّ يقوم بوظائفه الأربع، ومنها الغذاء والذي يكفل له النموّ والصّحة وبذل المجهود لإعمار الأرض وتسيير شؤونها، وإحياء النفس من الضروريات لذلك، فقد أباح الإسلام للمسلم أن يأكل من الميتة في حالة الضّرورة حتى ينقذ نفسه من الموت؛ لأن المنع من تناول الميتة من التحسينات وإحياء النفس من الضروريات، ولذلك فقد أباح الإسلام أيضاً شرب

(1) سورة صٓ، الآية 70.

(2) سورة الصافات، الآية 11.

(3) سورة طٰه، الآية 55.

الخمر لمن أُكره على شربها أو اضطرّ إليها، لأن حفظ النفس أهم من حفظ العقل في ترتيب المقاصد[1].

ويأتي هذا في سياق حرص الإسلام على حياة الإنسان، ومن هذا المنطق كذلك فقد خلق الله الأرض وقدّر فيها أقْواتها سواء للسائلين لكي ينال كل إنسان فوق ظهر الأرض نصيبه من الطعام والشراب والأقوات دون طغيان أو افتئات، قال تعالى: ﴿وَقَدَّرَ فِيهَآ أَقْوَٰتَهَا فِىٓ أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَآءً لِّلسَّآئِلِينَ﴾[2]؛ ولأن الإنسان مخلوق من طين وحياته هامّة ومقدّسة، فقد بسط الله في الأرض الرزق وهيّأ من الطعام أصنافاً وألواناً لتطول حياة الإنسان فوق الأرض ولينعم بالصّحة، من خلال خيارات متعدّدة متنوّعة في طعامه وشرابه، بحيث يعطيه كل صنف جزءاً من العناصر الغذائية المطلوبة لتتكامل في نهاية المطاف مانحة الإنسان كلّ ما يحتاجه من المجموعات الغذائية، سواء ما يتعلق منها بالطاقة والبناء أم ما يتعلّق بالمناعة ومقاومة التأكسد، قال تعالى: ﴿وَفِى ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَآءٍ وَٰحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِى ٱلْأُكُلِ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾[3].

فالله سبحانه وتعالى أنجز للإنسان من المحاصيل المتنوّعة والخضر والفواكه والطعوم المتباينة التي تسقى جميعها بماء واحد، ولكن لكل واحدة منها خواصّ ومواد وعناصر تختلف عن غيرها، وهو أمر يبيّن قدرة الله سبحانه وتعالى ورحمته بالإنسان، فهذه الآيات وغيرها تتحدّث عن نظرية التنوّع النباتي، وعن علم النبات، وهذا التنوّع سنّة من سنن الله وسبيل من سُبُل استمرار الحياة، فالنباتات تُروى بماءٍ واحد ولكن ثمارها مختلفة؛ لأن الله ـ سبحانه وتعالى ـ جعل للنبات أغشية لها نفاذية انتقائية لتسمح بمرور بعض الأملاح والعناصر دون غيرها

(1) أصول الفقه الإسلامي، د. زكي الدين شعبان، منشورات كلية الحقوق ببنغازي، ص 390.
(2) سورة فصلت، الآية 10.
(3) سورة الرعد، الآية 4.

لتكتسب طعماً ما ورائحة ما ولوناً ما، ولكل نبات عمليات كيميائية تجعل طعمه حلواً أو مرّاً أو بينهما، وينجم عن ذلك كلّه تنوّع الخيارات أمام الإنسان ليأكل ما يروم ويشتهي، ومن العجيب أن بعض الثمار التي لا يحبّها الإنسان ولا يستسيغ أكلها تعتبر من الأطعمة المفضّلة عند الحيوانات الأخرى، فالحنظل ثمرة مرّة تنمو في جنبات الأودية وعلى كثبان رمال الصحراء، والإنسان لا يطيق تذوقها ومع ذلك، فهي طعام الغزلان المفضّل.

وهذا التنوّع والتغاير جعل في متناول الإنسان ليشبع حاجاته من الطعام والشراب، وهو مطالب أن يفعل ذلك ليعمر الأرض، قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾[1].

والآيات القرآنية التي تأمر الإنسان بإطعام نفسه وبالحفاظ على حياته كثيرة، والقاعدة تقول: «لا ضَرر ولا ضِرار»؛ فالإضراب عن الطعام أو التوقّف عن تناوله بغير ما سبب إثمٌ كبير، ولقد أثبتت الدراسات العلمية أنّ الإضراب عن تناول الطعام والشراب لمدّة قصيرة يؤدّي إلى تفشّي العدوى التي تتعدّى نطاق الفرد إلى الإضرار بغيره. ومن هنا، فإن قضية الصحة العامّة قضية عامّة تنطلق بادئ ذي بدء من حِرص الفرد على صحته وحياته، ومسؤولية إنجازها مسؤولية تضامنية تقع على جميع أفراد المجتمع، ومن المؤكّد أنّ الإضراب عن الطعام والشراب لمدة طويلة يؤدي إلى الهلاك المحتم وهو نوع من الانتحار لا يفعله مسلم يؤمن بالله ورسوله وكتبه واليوم الآخر والقدر خيره وشرّه، وإطعام المسلم لنفسه واهتمامه بما يأكل ويشرب وأهمية وعيه بخطورة هذا الأمر يشكل قضية خطيرة تتعلّق بإنتاجية المجتمع، وناتجه الإجمالي وحركة التنمية فيه، ومؤشر الغذاء من أهمّ مؤشرات التقدّم أو التخلّف في العالم، فنصيب الفرد من السعرات الحرارية والفيتامينات لا يقلّ أهمية عن نصيبه من الكهرباء والتعليم والصحة والحديد والأجهزة والنقود، الخ... لأن الفرد هو هدف أي تنمية في أيّ

(1) سورة البقرة، من الآية 60.

مجتمع، وهو وسيلتها في نفس الوقت ونقص التغذية يضعف هذا الإنسان ويسلبه القدرة على إنجاز التنمية وزيادة الإنتاج، وعجز الجسم عن الحصول على كفايته من المواد الغذائية بعضها أو كلّها يعرّضه لجملة من الأمراض التي تُعرف بأمراض سوء التغذية، وهذه الأمراض تؤدّي في حالة استمرارها إلى زيادة التعرّض للإصابة بالأمراض المُعدية ونقص متوسّط العمر المتوقّع وزيادة نسبة الوفيات بين الأطفال والسيّدات، وخاصة في فترات الحمل والرّضاعة فضلاً عن نقص الوزن وتأخّر النموّ والضعف العام وفقر الدَّم والتخلّف العقلي والعقم الجنسي(1).

والمؤمن القويّ خيرٌ وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف، فالحرص على الطعام من أجل التقوّي به على أداء الفرائض والطاعات وإنجاز الأعمال وتحقيق النّماء مطلوب من كلّ مسلم، فما لا يتمّ الواجب إلّا به فهو واجب، قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعِنْ بالله ولا تعجز، وإنْ أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا، ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان»(2). ونخلص في هذا الجزء من الطعام والشراب إلى وجوب إنفاق المسلم على طعامه وشرابه بما يكفل له صحة طيّبة وأداء أفضل وأنجع له ولمجتمعه، مقاوماً أيّ ميل نحو الشحّ والإقتار، قال تعالى: ﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ﴾(3). وربّ العزّة يشير إلى مخاطر الإمساك عن الإنفاق على الفرد والمجتمع على السواء، بقوله تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ۛ وَأَحْسِنُوٓا۟ ۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾(4).

كما أن أفضل دينار ينفقه المسلم هو الدينار الذي ينفقه على عياله، قال

(1) الغذاء والدواء، د. عادل يوسف، منشورات المركز العربي الحديث، القاهرة، ص 33.

(2) رواه مسلم.

(3) سورة الحشر، الآية 9.

(4) سورة البقرة، الآية 195.

رسول الله ﷺ: «أفضل دينار ينفقه الرجل دينار ينفقه على عياله، ودينار ينفقه على دابّته في سبيل الله، ودينار ينفقه على أصحابه في سبيل الله»[1].

وتبقى أسئلة في موضوع الطعام والشراب تحتاج إلى أجوبة، وهي: ماذا نأكل؟ وكيف نأكل؟ وكم نأكل؟ ولماذا نأكل؟ وفي الصفحات التالية نُجيب بإذن الله عنها.

(1) رواه مسلم.

ماذا نأكل؟

سخّر الله لصالح الإنسان ما لا يُعدّ ولا يُحصى من النِّعم والخيرات وهيّأ له منها ما يُشبع حاجاته ويكفل له حياة طيّبة وصحّة جيدة، وقد تحدّث القرآن الكريم في أكثر من موضع عن هذه النِّعم والخيرات، حاثّاً الإنسان على أن يتزوّد بها ويتقوّى ليعمر الأرض ويؤدّي ما عليه من الفروض والطاعات، ويتعرّف على مفردات الكون، فيتعايش معها ويؤثر فيها ويتأثّر بها مطبّقاً منهج الإسلام في اتّساق علاقاته مع الوجود، ولكي تستقيم وتعتدل صحته، فقد أعدّ الله للإنسان كلّ ما يحتاجه من ألوان الطعام وأصنافه، قال تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ (24) أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (25) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (31) مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾[1].

وإذا أمعنّا النظر في الآيات الخاصّة بالنِّعم والخيرات، وجدنا أنّ الله سبحانه وتعالى قد أعدّها للكافّة لا للخاصّة، فجاء الخطاب الخاص بها جماعياً، أي للناس كافة، فالأقوات مقدّرة سواء للسائلين، قال تعالى: ﴿وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ﴾[2]، وانظر إلى قوله تعالى: ﴿۞ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۖ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[3]، ولا شكّ أن هذه النِّعم والخيرات قادرة على إشباع الطلب

(1) سورة عبس، الآيات 24 ـ 32.

(2) سورة فصّلت، الآية 10.

(3) سورة الأنعام، الآية 141.

الإنساني عليها مهما تعدّد وكَثُر، وأيّاً ما كان عدد البشر إذا ما توافر شرطان اثنان، وهما: الإنتاج وعدالة التوزيع، قال تعالى: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجَ بِهِۦ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْفُلْكَ لِتَجْرِىَ فِى ٱلْبَحْرِ بِأَمْرِهِۦ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْأَنْهَٰرَ ﴿32﴾ وَسَخَّر لَكُمُ ٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ دَآئِبَيْنِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ﴿33﴾ وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿34﴾﴾[1]؛ فالنِّعم على اختلافها جُعِلت لإشباع حاجات الإنسان، فالجسم أوّل مكوّنات الشخصية، ولا بدّ أن يُعطى حقّه من الطعام والشراب حتى لا يعتوره نقص يقلّل أو يحقّر من شأنه أو يُوهن من قواه، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: ماذا نأكل ونشرب من هذه النِّعم والخيرات الكثيرة المتنوّعة؟

والقرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة يُجيبان عن هذ السؤال إجابة شافية وكافية، فالمسلم مطالب بادىء ذي بدء بالالتزام بإشباع حاجاته المادية، وهي في هذه الحالة الطَّعام والشراب، بحيث يحافظ على صحته ووجوده في أحسن حال، وهو ما يقتضي تنويع طعامه وشرابه بما يزوّد جسمه بالمجموعات الغذائية الأربع الموجودة في صور وأشكال وألوان شتّى بسطها الله لعباده، ولا يجوز على هذا النَّحو تحريم ما أحلّ الله، كما فعلت بعض شعوب الدّيانات الأخرى التي حرَّمت على نفسها ما لم يحرِّمه الله، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿168﴾ إِنَّمَا يَأْمُرُكُم بِٱلسُّوٓءِ وَٱلْفَحْشَآءِ وَأَن تَقُولُوا۟ عَلَى ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾[2].

فكما لا يجوز أن يجوّع الإنسان نفسه عمداً ودون أسباب لفترات طويلة هرباً من الدنيا وإيذاءً لنفسه، لا يجوز له كذلك أن يحرّم على نفسه ما أحلّ الله له من الطعام قسماً أو نذراً، فقد روى ابن حاتم أنّ مسروقاً أتى عبد الله بن مسعود

(1) سورة إبراهيم، الآيات 32 ـ 34.

(2) سورة البقرة، الآيتان 168، 169.

بضرع وملح، فجعل يأكل فاعتزل رجل من القوم، فقال ابن مسعود: ناولوا صاحبكم، فقال: لا أريد، فقال: أصائم أنت؟ قال: لا، قال: فما شأنك؟ قال: حرَّمت أن آكل ضرعاً أبداً، فقال ابن مسعود: هذا من خطوات الشيطان، فأطعم وكفّر عن يمينك[1].

وقد ورد في أسباب النزول للنيسابوري أن الرسول ﷺ جلس يوماً، فذكر الناس ووصف القيامة ولم يُزِدهم على التخويف، فرقّ الناس وبكوا، فاجتمع عشرة من الصحابة في بيت عثمان بن مظعون الجمحي، وهم أبو بكر الصدِّيق، وعليّ بن أبي طالب، وعبد الله بن مسعود، وعبد الله بن عمر، وأبو ذرّ الغفاري، وسالم مولى ابن حذيفة، والمقداد بن الأسود، وسلمان الفارسي، ومعقل بن نصر، واتّفقوا على أن يصوموا النهار ويقوموا اللّيل ولا يناموا على الفراش، ولا يأكلوا اللَّحم والودك، ويترهّبوا ويحيوا المذاكير، فبلغ ذلك رسول الله ﷺ فجمعهم، فقال: «ألم أنبأ أنّكم اتّفقتم على كذا وكذا؟» فقالوا: بلى يا رسول الله، وما أردنا إلا الخير، فقال: «إني لم أُومر بذلك، إنّ لأنفسكم عليكم حقاً، فصوموا وأفطروا، وقوموا وناموا، فإني أقوم وأنام وأصوم وأفطر، وآكل اللَّحم والدّسم، ومن رغب عن سنّتي فليس مني»، ثم خرج إلى الناس وخاطبهم، وقال: «ما بال أقوام حرّموا النساء والطعام والطِّيب وشهوات الدنيا. أمَا إنّي لَسْتُ آمركم أن تكونوا قسّيسين ورهباناً، فإنه ليس في ديني ترك اللَّحم والنساء، ولا اتّخاذ الصَّوامع، وإنّ سياحة أُمّتي الصوم ورهبانيتها الجهاد، واعبدوا الله ولا تُشركوا به شيئاً وحجّوا واعتمروا، وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وصوموا رمضان، فإنّما هلك مَنْ كان قبلكم بالتشديد، شدّدوا على أنفسهم فشدَّد الله عليهم، فأُولئك بقاياهم في الديارات والصوامع»[2].

وإذا عدنا إلى الآية الكريمة السابقة وجدنا أنّ الأمر فيها منصبّ على

---

(1) تفسير ابن كثير، الجزء الأول، ص 204.

(2) أسباب النزول، النيسابوري، ص 118، دار الكتب العلمية بيروت، الطبعة الأولى 1982.

الحلال الطيّب: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا﴾[1]، فالمسلم مُطالب بتلمّس وسائل الرّزق الحلال الطيّب من خلال عمله وسَعْيه وضربه في الأرض، وفي هذا الصّدد أشار رسولنا الكريم ﷺ إلى أهمّية الكسب الحلال حين قال ﷺ: «ما أكل أحدٌ طعاماً قطّ خيراً من أن يأكل من عمل يده، وأنّ نبيّ الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده»[2].

وقد حظي العمل في القرآن الكريم بتقدير خاصّ، فورد لفظه فيه نحو 300 مرّة، وورد مقروناً بالإيمان عشرات المرّات؛ فالرسول الكريم ﷺ يحذّرنا من عواقب الكسب الحرام الوخيمة، فعندما نزل قوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا﴾[3] قام سعد بن أبي وقاص فقال: يا رسول الله ادعُ الله أن يجعلني مُستجاب الدعوة، قال: «يا سعد أطب طعامك تكن مستجاب الدعوة، والذي نفس محمّد بيده إنّ الرجل ليقذف اللقمة الحرام في جوفه ما يتقبّل منه أربعين يوماً، وأيّما عبدٍ نبت لحمه من السُّحت والرّبا، النار أوْلى به»[4].

وكما أن الكسب الحلال مهمّ جداً، فإن تناول الطيب الطاهر النظيف من الطعام والشراب مهمّ كذلك وضروري، ولقد حرَّم القرآن الكريم أصنافاً من الطعام والشراب التي لا يجوز للمسلم أن يتناولها إلّا مكرهاً مضطرّاً، باعتبار أنّ حياة المسلم مهمّة، وأنّ الضرورات تُبيح المحظورات، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِۦ لِغَيْرِ ٱللَّهِ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَآ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[5]، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿92﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ

---

(1) سورة البقرة، الآية 168.

(2) رواه البخاري.

(3) سورة البقرة، الآية 168.

(4) انظر تفصيل ذلك: تفسير ابن كثير، الجزء الأول، صفحة 203، منشورات دار الفكر العربي.

(5) سورة البقرة، الآية 173.

ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ وَٱلْبَغْضَآءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾[1].

فالميتة والدَّم ولحم الخنزير وما أُهلّ به لغير الله والخمر وما اشترك معه فيما يرتّبه من أضرار وذهاب للعقل وإفتار للذِّهن؛ كالتبغ والقات والمخدّرات بأنواعها وأصنافها المختلفة حرام، وقد أصدر الأزهر في الأعوام القليلة الماضية فتوى بتحريم استهلاك التبغ بأنواعه، باعتبار أنه ضارٌّ بالصحة ومستهلكه قاتل لنفسه لا محالة إنْ لم يكن على المدى القصير، فعلى المدى الطويل، وقد استثنى رسول الله ﷺ من الميتة أسماك البحر، فقال في البحر: «هو الطهور ماؤه الحلّ ميتته»، كما روى الشافعي وأحمد وابن ماجه والدارقطني حديث ابن عمر مرفوعاً: «أحلّت لنا ميتتان ودمان: السمك والجراد والكبد والطحال».

وفي نطاق ما أحلّ الله من الطيّبات للمسلم أن يأكل ما تطيب له نفسه، فهناك نفر من الناس يحبّون أصنافاً من الطعام لا يحبّها غيرهم، وبالعكس وهذا لا ضَيْر فيه ولا حُرْمة، طالما أنّهم لم يحرّموا ويحلّلوا من عند أنفسهم، كما فعل عرب الجاهلية حين حرَّموا البحائر والسّوائب والوصائل ونحوها.

وفي حالة الاضطرار والضرورة للمسلم أن يأكل ما حرِّم عليه حفاظاً على حياته من الهلاك، وقد ورد في سنن ابن ماجه أن عبّاد بن شرحبيل العنزي قال: أصابتنا عاماً مخمصة، فأتيت المدينة فأتيت حائطاً فأخذت سنبلاً ففركته وأكلته وجعلت منه كسائي، فجاء صاحب الحائط فضربني وأخذ ثوبي، فأتيت رسول الله ﷺ فأخبرته، فقال للرجل: «ما أطعمته إذ كان جائعاً ولا علَّمته إذ كان جاهلاً»، فأمره فردّ عليه ثوبه وأمر له بوِسْق من طعام أو نصف وسق. وعن عمرو بن شعيب عن جدّه سُئِل رسول الله ﷺ عن التمر المعلّق، فقال: «مَنْ أصاب منه من ذي حاجة بفيه غير متّخذ خبنه، فلا شيء عليه»[2].

---

(1) سورة المائدة، الآيتان 92، 93.

(2) انظر: تفسير ابن كثير، الجزء الأول، صفحة 206.

وعن مسروق قال: مَنْ اضطرّ فلم يأكل ولم يشرب ثم مات دخل النار، وهذا يقتضي أن أكل الميتة للمضطرّ عزيمة، لا رخصة[1].

وهكذا تتحوّل الرخصة إلى عزيمة حين تتعرّض حياة المسلم للهلاك، وهذا استثناء واضطرار يُوضح مدى أهمية وقدسيّة النفس البشرية. ويبقى عزيزي القارئ جزء مهمّ من السؤال المطروح ينبغي الإجابة عنه، وهو المتعلق بطبيعة وجوهر ما نأكل، ولا شكّ أنّ قوله تعالى: ﴿كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا﴾[2]، يعني فيما يعنيه طهارة ونظافة ما نأكل ونشرب، فلن يكون الشيء طيّباً إذا كان متّسخاً أو غير طاهر؛ فالطهارة أساس مهمّ في الإسلام لا غنى عنه، وقد تحدّث القرآن الكريم في آيات كثيرة عن طهارة الثوب والبدن والقلب، وأكّد على حبّ الله ـ سبحانه وتعالى ـ لعباده المتطهرين: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾[3]، كما تحدّث عن طهارة الماء الذي هو أساس الحياة، قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَرْسَلَ ٱلرِّيَٰحَ بُشْرًۢا بَيْنَ يَدَىْ رَحْمَتِهِۦ ۚ وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً طَهُورًا ﴿48﴾ لِّنُحْـِۧىَ بِهِۦ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُۥ مِمَّا خَلَقْنَآ أَنْعَٰمًا وَأَنَاسِىَّ كَثِيرًا﴾[4]، وانظر إلى قوله تعالى: ﴿وَسَقَىٰهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا﴾[5].

ورسول الله ﷺ كان يغطّي الماء الذي يستعمله سواء ما كان منه لشراب أو لغسل أو لطعام، وكما تحدّث عن طهارة الماء تحدّث عن طهارة الطعام وخلوّه من الأقذار والجراثيم، وقد أثبت العلم اليوم مدى ما في الأطعمة التي لا يُعتنى بنظافتها ووقايتها من جراثيم تسبّب أمراضاً فتّاكة من نحو التيفوئيد والإسهال والدوسنتاريا والتسمّم الغذائي وغير ذلك، ولذلك فإنّنا حين نختار الطعام والشراب، فعلينا أن نختار ما هو طاهر ونظيف وخالٍ من أي أتربة أو أقذار ولنا

(1) انظر: تفسير ابن كثير، الجزء الأول، صفحة 206.
(2) سورة البقرة، الآية 168.
(3) سورة البقرة، الآية 222.
(4) سورة الفرقان، الآيتان 48، 49.
(5) سورة الإنسان، الآية 21.

في قصّة أهل الكهف من الدّروس والعِبَر ما يجعلنا نتمسّك بهذا المبدأ، فحين خرج أهل الكهف من كهفهم واحتاجوا إلى الطعام أرسلوا مَنْ ينتقي لهم أزكى الطعام، والشيء الزكي يتضمّن بلا ريب النظافة والطهارة، وما هو طيب وحلال في نفس الوقت، قال تعالى: ﴿قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُم بِوَرِقِكُمْ هَٰذِهِۦٓ إِلَى ٱلْمَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا﴾[1].

وأخيراً، فإنّ شكر الله تعالى على نِعَمه وخيراته ضرورة لا بدّ منها، لأنّ ما سخّره الله لصالح الإنسان يحتم على الإنسان أن يطوي في قلبه وبين ضلوعه الشكر الدائم المتواصل للخالق البارىء الذي أبدع له هذا التنوّع الهائل من الطعام والشراب، ليكون لسان حاله لسان نبيّ الله سليمان القائل: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٩﴾﴾[2]، فشُكر الله تعالى على ما نأكل ونشرب من الطيّب الحلال يكون بالعمل الصالح وبحمد الله تعالى حمداً كثيراً، قال رسول الله ﷺ: «إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها»[3].

---

(1) سورة الكهف، الآية 19.

(2) سورة النمل، الآية 19.

(3) رواه مسلم.

كم نأكل؟

قلنا: إن الله سبحانه وتعالى أوْجَد الثروة للبشر ليُشبعوا منها حاجاتهم على السّواء، ليصحُّوا ويسعدوا ويعبدوا الله عبادة خالصة، فيقرؤوا مفردات الكون ويتعرّفوا على إبداعات الخالق في خلقه، ومواطن الجمال في هذه المخلوقات وهذه الأشياء لتستمرّ رحلة الإنسان فوق الكوكب الأرضي إلى أن يرث الله الأرض ومَنْ عليها، ولكي يُشبع كل واحد حاجته من الطعام والشراب والأشياء الأخرى وضع الإسلام منهجاً دقيقاً ومنضبطاً لهذا الغرض، باعتبار أنّ الحاجة إلى الطعام والشراب هي أوْلى الحاجات في سلم الحاجات المعنوية. ولا رَيْب أن الترابط قائم بينها، قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَٰذَا الْبَيْتِ ۝ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ﴾[1]، فلا يمكن للمرء أن يُبدع أو يُنتج طالما أنّه جائع، ولا يمكن أن يكون آمِناً مطمئناً طالما أنه جائع، وبالعكس.

إنّ فقدان الأمن مدمّر للشخصية وسبب لكثير من العُقد والأمراض، وقد يحرم المرء من الاستمتاع والإفادة من أيّ طعام أو شراب، وذلك في حالة خوفه وقلقه. ولهذا كلّه حرص الإسلام على أن ينال كلّ واحد نصيبه، فمن ناحية جعل العلاقة بين الإنسان والثروة علاقة استخلاف وانتفاع، فكلّ منّا مستخلف ومستأمن على ما لديه من أشياء، وعليه أن يُشبع منها حاجته أو ينتفع أو يتصرّف بها مع المحافظة عليها من الإتلاف والتبذير والهدر ما استطاع إلى ذلك سبيلاً. قال تعالى: ﴿آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَنفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُم مُّسْتَخْلَفِينَ فِيهِ ۖ فَالَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَأَنفَقُوا لَهُمْ أَجْرٌ كَبِيرٌ﴾[2].

---

(1) سورة قريش، الآيتان 3، 4.
(2) سورة الحديد، الآية 7.

ومن ناحيةٍ أخرى، فإنّ الله سبحانه وتعالى قد جعل الاعتدال في الإنفاق قاعدة كلّية من أهمّ قواعد التشريع الإسلامي، قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا﴾[1].

كما نهى الخالق جلّ وعلا عن الإسراف والتبذير والتّرف، سواء أكان ذلك متعلّقاً بالفرد أو بالأُمم والشعوب. وعليه يمكن القول بأنّ الاستهلاك هو أوّل مجالات الثروة، وقد رأينا كيف حثّ الله سبحانه وتعالى الإنسان على إشباع حاجاته محذّراً إيّاه من اتّباع خطوات الشيطان أو تناول الخبائث من المطعومات والمشروبات، أو تحريم ما أحلّ الله من الطيّبات، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿168﴾ إِنَّمَا يَأْمُرُكُم بِٱلسُّوٓءِ وَٱلْفَحْشَآءِ وَأَن تَقُولُواْ عَلَى ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾[2]. وقوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿172﴾ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِۦ لِغَيْرِ ٱللَّهِ ۖ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَآ إِثْمَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[3]، وقوله تعالى: ﴿يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[4].

فالآيات السابقة لا تقف حائلاً في وجه التطلّعات الاستهلاكية التي تتوخّى الحلال الطيّب بغرض إقامة الأود أو الاستمتاع المشروع بطيّبات الرزق، وإنما تنهى عن التوجّهات الاستهلاكية التي تنأى عمّا هو حلال طيّب إلى الخبائث وما عبّر عنه القرآن الكريم بخطوات الشيطان حيث الانقياد وراء الشهوات وعمل السّوء والفواحش، أي بالتوجّه نحو إشباع التطلّعات المعوقة التي تتّسم بالتبديد والإسراف وإلحاق الضّرر والأذى بالصحة من نحو معاقرة الخمر وتعاطي

(1) سورة الفرقان، الآية 67.
(2) سورة البقرة، الآيتان 168 و169.
(3) سورة البقرة، الآيتان 172 و173.
(4) سورة الأعراف، الآية 31.

المخدّرات والمفترات وأكل وشرب ما حرّم الله من المطعومات والمشروبات وسط أجواء من الفجور والفسوق والبذخ الفاحش والمراءاة، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: كم نأكل ونشرب؟ وبتعبيرٍ آخر: هل نعيش لنأكل ونشرب أو نأكل ونشرب لنعيش؟

لقد أجاب القرآن الكريم على ذلك إجابة وافية وكافية، ودعمت السنّة الشريفة هذه الإجابة بتفصيل وبيان؛ فالمسلم يأكل ليعيش ويعبد الله ويعمر الأرض ويأخذ بيد أخيه الإنسان أينما كان نحو الأمن والسّلام والرّخاء والذين لا يؤمنون بالله يعيشون ليأكلوا، فالطعام عندهم أصبح غاية في حدّ ذاته، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾[1]، ومنهج الإسلام في هذا الصّدد يقوم على قاعدة: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾[2].

وقد اعتبر بعض السّلف هذه القاعدة القرآنية قاعدة هامّة جمع فيها الخالق سبحانه وتعالى الطبّ كلّه في نصف آية، وهي قاعدة يقي اتّباعها من معظم الأمراض، إنْ لم يكن كلّها، وخاصة تلك الأمراض الناجمة عن السُّمنة وهي كثيرة، بعضها مباشر وبعضها الآخر غير مباشر، فلو أكل المسلم حين يجوع فقط لنجا من أمراض كثيرة، خاصّة إذا اتّبع منهج الرّسول الكريم ﷺ الذي لم يَشبع قط؛ إذ «خرج ﷺ من الدنيا ولم يشبع من خبز الشّعير»[3]، وقد أوصى أُمّته بأن تأكل وتشرب وتلبس وتتصدّق في غير سرف ولا مخيلة، قال رسول الله ﷺ: «كلوا واشربوا والبسوا وتصدّقوا من غير مخيلة ولا سرف، فإنّ الله يحب أن يرى نعمته على عبده»[4].

وانظر عزيزي القارئ، كيف يحذّرنا رسولنا الكريم ﷺ من الشَّره والنّهم

(1) سورة محمّد، الآية 12.
(2) سورة الأعراف، الآية 31.
(3) صحيح البخاري.
(4) رواه النسائي وابن ماجه.

وآثارهما على الصحة حين يقول: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شرّاً من بطنه، حَسْب ابن آدم أكلات يُقِمْن صُلْبه، فإن كان فاعلاً لا محالة فثلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه»[1].

فالمسلم بخلاف غيره ينبغي أن يأكل في مِعًى واحد لا في سبعة أمعاء، بما يعني أن يأكل ما يحتاجه عمله وبدنه، فلا يُسرف في تناول الأطعمة والأشربة، قال ﷺ: «المؤمن يأكل في مِعًى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»[2].

وقد أثبت العلم اليوم أن كثرة الطعام والشراب وزيادتها عن حاجة الجسم تؤدّي إلى السُّمنة المفرطة التي تؤدّي إلى تعطيل أجهزة الجسم من الكبد إلى الكِلى إلى القلب إلى تصلّب الشرايين وضيق الأوعية الدمويّة؛ فعلى سبيل المثال، فإن الكبد يقوم بالعديد من عمليات التمثيل الغذائي حيث يقوم بتخزين سكر الجلوكوز على صورة نشا حيواني (جليكوجين)، ويتحوّل هذا الأخير إلى جلوكوز عند احتياج الجسم له، وبالنسبة للبروتينات فإنّ الكبد يقوم بتكوينات بروتينات بلازما الدم مثل الألبومين والجلوبيولين، كما أنه مسؤول عن تفكيك البروتينات والأحماض الأمينية حيث يتحوّل جزء من الأخيرة إلى أمونيا (نشادر)، وهذه بدورها تتحوّل إلى بولينا، فيقوم الجسم بالتخلّص منها مع البول عن طريق الكليتين. أمّا بالنسبة للدهنيات، فإن الكبد يقوم بتكوين الجليسريدات الثلاثية المسؤولة عن تخزين الطاقة في المراكز الشحمية، كما يقوم بتصنيع مادة الكوليسترول وهضم المواد الدهنية، وهي تدخل في تكوين أحماض الصفراء[3].

فإذا ازدادت كميات الطعام المختلفة الدّاخلة إلى الجسم نتيجة للإفراط في تناوله، فإن وزن الجسم يزيد بالتدريج وتزيد الأعباء التي يضطلع بها الكبد،

---

(1) رواه النسائي والترمذي.

(2) صحيح مسلم.

(3) الكبد والمرارة، الدكتور محمد علي المدور، مركز الأهرام للنشر والترجمة، الطبعة الأولى، 1997، صفحة 98.

وتؤدّي زيادة الوزن إلى تشحّم الكبد وزيادة تراكم الدُّهون، وتتحلّل هذه الدهون إلى أحماض دهنية وجليسريدات لا تكفي طاقة الكبد للتعامل معها، فيحدث به خلل. كما أن هناك نوعاً من الأحماض الدهنية قد يؤذي الغشاء المحيط بالخلايا الكبدية، ويؤدّي هذا أحياناً إلى تضخّم الكبد ثم إلى تليّفه خاصة إذا كان صاحبه من مرضَى السكر.

والحل والعلاج الطبيعي إنما يكمن في الحمية وإنقاص الوزن والجوع، أي الصيام لذلك، فإن الله سبحانه وتعالى حبّذ لنا الصيام بقوله: ﴿وَأَن تَصُومُوا۟ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾[1]؛ لأن الصيام ذو فوائد كثيرة أفاض في شرحها ألكسيس كارل في كتابه المشهور (الإنسان ذلك المجهول)، ومنها حماية الكبد والبنكرياس والشرايين والقضاء على الالتهابات السرطانية في الجسم، ولا شكّ أنّنا حين نأكل ونشرب ما نحتاج إليه فقط، فإنّنا نصون صحتنا وندفع عن أنفسنا أمراضاً خطيرة ثبت بالدليل القاطع علاقتها بالإفراط في تناول الطعام والشراب، ومنها أمراض السكري والضغط وتصلّب الشرايين وتشحّم وتليّف الكبد والفشل الكلوي وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض الجهاز الدوري والاكتئاب، فلو اتّبع كل مسلم منهج الإسلام بحرصه الشديد على أن يتناول طعاماً وشراباً نظيفاً طاهراً خالياً من الجراثيم والبكتيريا والشّوائب، وكمية قليلة تكفي حاجته وتلائم طبيعة العمل الذي يؤدّيه، وعلى أن يكون هذا الطعام من كسبٍ حلال مع ما يوفّره ذلك من طمأنينة وتوازن داخلي ينعكس حتماً على تدفّق الهرمونات التي تفرزها الغدد القنوية وغير القنوية، وهو أمر حاسم في مساعدة كل أجهزة الجسم على أداء دورها ووظائفها على أحسن ما يرام.

وهكذا، فإنّ منهج الاعتدال وتناول ما يُشبع الحاجة دون زيادة أو نقصان منهجٌ قويم يُساعدنا على ممارسة حياة أجمل وأفضل لنا ولمن حولنا. أمّا الإفراط والإسراف والتبذير، فقد ذمّه القرآن الكريم وقرن وألحق مَنْ يصرّ عليه

(1) سورة البقرة، الآية 184.

بالشياطين، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓاْ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِ﴾[1]، وينبغي ألاّ ينسى المسلم أنّه عضوٌ في مجتمع متضامن في السرّاء والضرّاء، وأن ما بين يديه من طعام وشراب وأشياء هو في نهاية المطاف نِتاج لعمل المجتمع كلّه، لا عمل فرد واحد فيه. وأنّه لا يحلّ له أن يُتلفه أو يبدّده سرفاً أو ترفاً، فمن الأصوب له والأحسن أن يفيد منه أو يَذَرْه لغيره، ولتوضيح ذلك نأخذ مثالاً توضيحياً لاستهلاك المترفين والمبذّرين، فمثلاً لو كان الإنسان العادي بحاجة إلى السّلعة (أ)، وكانت هذه السلعة تعطيه على سبيل المثال (5) وحدات من المنفعة، فإن الإنسان المبذّر أو المترف يستهلك بالمقابل ثلاث سلع من نفس النوع (أ)، ويحصل مع ذلك على نفس القدر من الوحدات المذكورة أو يستهلك ما تساوي قيمته سلعتين أو أكثر من النّوع المذكور إذا اختار سلعة بديلة، ولتبسيط المثال السابق نفترض أن موضوع الحاجة المراد إشباعها سلعة غذائية ولتكن برتقالاً، فالإنسان العادي يحتاج إلى ثلاث برتقالات ـ مثلاً ـ لتعطيه منفعة كلية قدرها (6) وحدات موزّعة على النحو التالي:

البرتقالة الأُولى ثلاث وحدات، الثانية وحدتان، الثالثة وحدة واحدة فيكون المجموع (6) وحدات.

أمّا المبذّر فيستهلك (6) برتقالات في المتوسّط، ولا يحصل إلا على (6) وحدات من المنفعة موزّعة على النَّحو التالي:

الأولى (3) وحدات، والثانية (2) وحدتين، والثالثة وحدة واحدة، والرابعة صفر، والخامسة صفر والسادسة صفر، فيكون مجموع ما حصل عليه (6) وحدات من المنفعة.

وبمقارنة المنافع التي تحصل عليها كلّ منهما (بافتراض أن حاجتهما واحدة) يتبيّن أن كلّاً منهما حصل على (6) وحدات فقط، على الرغم من

(1) سورة الإسراء، الآية 27.

اختلاف الكمية التي استهلكها كلّ منهما؛ فالأوّل لم يستهلك إلا ثلاث برتقالات، وهي بالضبط حاجته الفعلية، أي أن ما استهلكه الأوّل لم يكن في الواقع إلّا ما كان بحاجة إليه دون زيادة أو نقصان. أمّا الثاني، فقد استهلك (6) برتقالات بزيادة (3) برتقالات عن نظيره العادي، أي أنه استهلك ما يزيد عن حاجته بحصوله على البرتقالات الثلاث الأخرى.

والنتيجة النهائية أن يستهلك المبذّر ما يزيد عن حاجته من حاجات الآخرين أي مجموع ثروة الأُمّة، فالمجتمع وحدة واحدة متضامنة وصحة كل فرد فيه تهمّ جميع الأفراد، والإبقاء على هذه السّلعة في السوق يمكّن مَنْ هو في حاجة إليها من إشباع حاجاته دون أن يتعرّض لحرمان ما من جرّاء تبديدها أو سحبها من كمية المعروض مع ما يستتبعه ذلك من أثر على أثمانها.

فالاعتدال في الاستهلاك والتقيّد بإشباع الحاجات دون زيادة أو نقصان يرتّب بالضرورة الصحة الجيّدة، فضلاً عن المزايا الاقتصادية للمجتمع ككل.

وفي الختام، يجب ألاّ يغيب عن بالنا أنّ القرآن الكريم يمجّ المادية ويَسْخر من الكفّار والماديّين لمنهجهم الحيواني المحض، فيقول الله جلّ وعلا: ﴿ذَرْهُمْ يَأْكُلُواْ وَيَتَمَتَّعُواْ وَيُلْهِهِمُ ٱلْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾[1]، وفي موضع آخر: ﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾[2]، وفي موضع ثالث: ﴿وَلَوْلَآ أَن يَكُونَ ٱلنَّاسُ أُمَّةً وَٰحِدَةً لَّجَعَلْنَا لِمَن يَكْفُرُ بِٱلرَّحْمَٰنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقُفًا مِّن فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ ﴿33﴾ وَلِبُيُوتِهِمْ أَبْوَٰبًا وَسُرُرًا عَلَيْهَا يَتَّكِـُٔونَ ﴿34﴾ وَزُخْرُفًا وَإِن كُلُّ ذَٰلِكَ لَمَّا مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَٱلْـَٔاخِرَةُ عِندَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ﴾[3].

لقد كانت دعوة سيّدنا محمّد ﷺ الدائمة: «اللّهمّ اجعل رزق آل محمّد كفافاً»، والكفاف ما كفّ عن الحاجة، وهذا سلمان الفارسي وقد حضرته الوفاة،

---

(1) سورة الحجر، الآية 3.

(2) سورة محمد، الآية 12.

(3) سورة الزخرف، الآيات 33 ـ 35.

وكان عنده سعد بن أبي وقاص، وسلمان الفارسي آن ذاك والٍ على المدائن، فلمّا حضره قدره بكى، فقال له سعد: ما يُبكيك يا أبا عبد الله؟ توفّي رسول الله ﷺ وهو عليك راضٍ، قال سلمان: ما أبكي حبّاً للدنيا ولا كراهيةً للآخرة، ولكنّ رسول الله ﷺ عهد إليّ عهداً فما أراني إلا تعدّيت، قال: وما عهد إليك؟ قال: عهد إليّ أنه يكفي أحدكم مثل زاد الراكب ولا أراني إلّا تعدّيت، وجال سعد بنظره في حجرة سلمان، فلم يرَ فيها سوى جرّة قديمة...[1].

هذا هو منهج الإسلام القويم منهج التوسّط والاعتدال الذي أوْجزته القاعدة القرآنية: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾[2]، فهل إلى تطبيقها من سبيل؟

---

(1) الترغيب، ص 57 وص 174، والكنز، الجزء السّابع، ص 45. وانظر: الإسلام والملكية، د. ثروت الأسيوطي، ص 50، الطبعة الأولى 1982، المنشأة العامة للنشر ـ طرابلس.

(2) سورة الأعراف، الآية 31.

أصناف الطعام والشراب وكيفية تناولها

قلنا فيما سبق أنّ الإنسان مخلوق من طين، وهو كائن حيّ يقوم بوظائفه الأربع، شأنه في ذلك شأن كافّة المخلوقات الأخرى، ويُعتبر الغذاء واحداً من أهمّ هذه الوظائف وبدونه تتوقّف عمارته للأرض، لذلك فقد أباح الإسلام للمسلم أن يأكل من الميتة في حالة الضّرورة حتى يُنقذ نفسه من الموت؛ لأن المنع من تناول الميتة من التحسينات، وإحياء النفس من الضروريات، كما أباح شرب الخمر لمن أُكره على شربها أو اضطرّ إليها؛ لأن حفظ النفس أهمّ من حفظ العقل في ترتيب المقاصد، وهذا كلّه نابع من اهتمام وحرص الإسلام على صحة الإنسان واستمراره، ولذلك نظر الإسلام إلى الثروة نظرة شمولية، فقد خلق الله الأرض وقدّر فيها أقواتها سواء للسائلين، ولكي ينال كلّ فرد نصيبه من الطّعام والشراب والأقوات دون افتئات أو طغيان.

ومن ناحيةٍ أخرى، فقد حثّ الإسلام المسلم على إطعام نفسه وتقوية بدنه وعقله لكي يكون إنساناً مُنتجاً وفاعلاً في مجتمعه، ونهاه بالتالي عن حرمان نفسه من الطعام وإضعاف نفسه؛ لأن ذلك مؤذٍ له ولمجتمعه، والقاعدة تقول: «لا ضَرَر ولا ضِرار» و«ما لا يتمّ الواجب إلّا به، فهو واجب». ولذلك تحدّث القرآن الكريم في أكثر من آية عن أُولئك الذين حرّموا ما أحلّ الله من الطيّبات أو من الأنعام متوعّداً إيّاهم بالعقاب، كما نهى ربّ العزّة عن الشحّ والإقتار، وحثّ رسولنا الكريم ﷺ المسلمين على الإنفاق، معتبراً أن المؤمن القويّ خيرٌ وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وأن أفضل دينار يُنفقه المسلم هو ذلك الدينار الذي يُنفقه على عياله.

وقلنا فيما سبق أنّ للمسلم أن يأكل الحلال الطيّب، وعليه أن ينأى بنفسه عن الكَسْب الحرام والخبائث، كما أشرنا إلى أهمية التزام المسلم بمنهج إشباع الحاجات بحصوله على ما يكفيه من الطّعام والشراب دون أن يزيد ويطْغى ويتجاوز. أمّا ماذا نأكل من الطعام؟ وماذا نشرب من الشراب؟ فللمسلم أن يأكل ما يشتهي ويروم من الطعام والشراب، طالما كان ذلك غذاء طيّباً حلالاً وطاهراً، ولنا في هدي رسولنا الكريم ﷺ المُثُل والأُسوة، فلم يكن من عادته على ما ذكر ابن قيِّم الجوزية حَبْس النفس على نوعٍ واحد من الأغذية لا يتعدّاه إلى ما سواه، بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللَّحم والفاكهة والخبز والتمر وغيرها من المأكول، وإذا كان في أحد الطعامين كيفية تحتاج إلى كسرٍ وتعديل كسرها وعدلها بضدّها إن أمكن، وكان رسولنا الكريم ﷺ إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، ولم يحمّل نفسه على أكله، وهذا يتماشى مع القواعد الصحية، فإذا أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا تشتهيه تضرّر منه أكثر مما قد يستفيد منه، قال أنس: (ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قطّ، إنِ اشتهاه أكله وإلاّ تركه ولم يأكل منه)[1].

ولمّا قُدِّم إليه الضبّ المشوي لم يأكل منه، فقيل: أهو حرام؟ قال: «لا، ولكن لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه»، وهكذا فإن الرّسول ﷺ أخذ في حسبانه عاداته وما اعتاد عليه من خلال تواجده في بيئته وبين قومه، فرفض أكل الضبّ المشوي، لا تحريماً وكراهية، ولكن لأنه لم يكن بأرض قومه فهو لم يعتده ولم يألفه[2].

وعلى العكس من ذلك، فهناك أطعمة أحبّها رسول الله ﷺ واستحسنها، ولكن لم يفرض على أحد ضرورة تناولها، فقد عُرِف عنه مثلاً أنه ﷺ كان يحبّ

(1) الطبّ النبوي، ابن قيِّم الجوزيّة، كتاب الجمهورية، الكتاب الثاني، ص 159، الطبعة الأولى 1991.
(2) الطب النبوي.

اللحم وأحبّه إليه الذراع ومقدم الشاة، وقد سُمّ فيه من قِبَل اليهود[1].

وفي الصحيحين: أُتِي رسول الله ﷺ بلحم فرفع إليه الذراع وكانت تُعجبه، وفي السنن مرفوعاً أنّ رسول الله ﷺ قال: «من أطعمه الله طعاماً، فليقل: اللّهمّ بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومَنْ سقاه الله لبناً فليقل: اللّهمّ بارك لنا فيه، وزدنا منه فإنّي لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلّا اللّبن».

وقد ورد في الصحيحين أنّ النبيّ ﷺ شرب لبناً ثم دعا بماء فتمضمض، وقال: «إن له دسماً»، وهذا معناه أنّ النبيّ ﷺ كان ينتقي ما يأكل ويشرب حسبما تعوّد عليه أو حسبما طابت نفسه له، وعن عائشة ـ رضي الله عنها ـ، قالت: قال رسول الله ﷺ: «يا عائشة، إذا طبختم قدراً فأكثروا فيها من الدباء، فإنّها تشدّ قلب الحزين». وقال أنس رضي الله عنه: أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله ﷺ، فقرّب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالي الصفحة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم[2].

ولحبّة البركة كما ورد في الحديث الشريف مزايا وفوائد، فقد ثبت في الصحيحين من حديث أبي سلمى عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنّ رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبّة السوداء، فإنّ فيها شفاء من كل داء إلا السام» (والسّام هو الموت).

وقد أثنى الرّسول الكريم ﷺ على الأطعمة التي أبرز القرآن الكريم منافعها وأقسم بها أو أوردها على سبيل الاستحسان؛ كالتين والزيتون والرمان والرطب والسمك والعنب الذي ذكر في القرآن في ستّة مواضع[3]. والعسل والقثاء والمنّ،

(1) الطب النبوي، نفس المصدر السابق.

(2) انظر تفاصيل ذلك في المطعومات والمشروبات التي تناولها رسولنا الكريم ﷺ في الطبّ النبوي، لابن قيّم الجوزيّة.

(3) نفس المصدر، ص 253.

وهو عند البعض الكمأة، حيث ثبت عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «الكمأة من المنّ، وماؤها شفاء للعين» (أخرجاه في الصحيحين).

وعند بعض المفسّرين، فإن المنّ الذي أُنزل على بني إسرائيل لم يكن هذا الحلو فقط، بل أشياء كثيرة مَنَّ الله عليهم بها من النبات الذي يوجد عفواً من غير صنعة ولا علاج ولا حرث، كما أورد ابن قيّم الجوزية[1].

وعلى هذا النحو، فإنّ الكمأة قد يكون المنّ - أي نبات الرّعد الذي يتواجد في الأرض دون زراعة - ونخلص مما سبق إلى أنّ الرسول الكريم ﷺ كان كإنسان وبشر يحب بعض الأطعمة والأشربة وتعاف نفسه بعضها الآخر. أمّا الأطعمة التي وردت في القرآن الكريم، فقد أثنى عليها رسولنا الكريم ﷺ في أحاديث كثيرة ومواقف عديدة لا تتّسع لها هذه الصفحات، وسوف نتناول بعضاً منها في الصفحات القادمة إن شاء الله تعالى بالتفصيل، ومنها العسل والأطعمة المقاومة للأكسدة. وإزاء هذا كلّه، فإن للمسلم أن يأكل ويشرب ما تطيب له نفسه في غير تجاوز أو طغيان.

والسؤال الذي نجيب عنه في السطور التالية، هو: كيف نأكل؟ وكيف نشرب؟

لقد صحّ عن الرّسول الكريم ﷺ أنّه قال: «لا آكل متّكئاً»، وقال: «إنما أجلس كما يجلس العبد»[2].

وروى ابن ماجه في سننه أنه نهى أن يأكل الرجل، وهو منبطح على وجهه[3]. وقد فسّر الاتّكاء كما أورد ابن القيم الجوزية بالتربّع، وفسّر الاتّكاء على الشيء وهو الاعتماد عليه، وفسّر بالاتكاء على الجنب؛ ولهذا الاتّكاء مضارّ

(1) نفس المصدر السابق، ص 162.
(2) نفس المصدر السابق، ص 162.
(3) نفس المصدر السابق، ص 163.

كثيرة أهمّها الضغط على المعدة وإعاقة هضم ومرور الطعام. أما النوعان الآخران، فمن جلوس الجبابرة المنافي للعبودية، ويذكر أن الرّسول الكريم ﷺ كان يجلس للأكل متورّكاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى، وذلك تواضعاً لربِّه عزّ وجلّ وأدباً بين يديه واحتراماً للطعام وللآكلين معه، ولا شكّ أن هذه الهيئة هي الأفضل بالنسبة للجهاز الهضمي ولسهولة حركة الطعام بعد مضغه نزولاً إلى المريء والمعدة، ومن البديهي أنَّ الاتِّكاء على الوسائد والأوطية يدخل في نطاق النهي الوارد في حديث الرسول الكريم ﷺ.

والخلاصة، فإنّ الرسول الكريم ﷺ كان يأكل متورّكاً على ركبتيه، وكان لا يُكثر من الطعام، وهو المراد بقوله ﷺ: «لكني آكل بلغة كما يأكل العبد»[1].

وعلى هذا النَّحو، فإنّ الطعام يلقى حظّه من الهضم؛ لأن المعدة كما قال رسول الله ﷺ: «بيت الداء والحمية رأس الدواء»، وفي ذلك يقول ابن سينا في الأُرجوزة الطبّية ناصحاً الناس بأُصول التغذية السليمة ومستلهماً من أحاديث رسولنا الكريم صلوات الله وسلامه عليه:

أطِلْ زمان الأكل تستتمّه ... ودقّق الممضوغ تستهضمه
إن شئت أن تنجوَ من التياث ... فالجوف قسمه على ثلاث
للنّفس الثلث وللغذاء ... ثلث وباقيه مكان الماء[٢]

أمّا كيفية تناوله ﷺ للطعام، فقد كان يأكل بأصابعه الثلاثة، ويعدّ هذا هو التناول الأفضل؛ فالأكل بأصبع أو أصبعين لا يستلذّ به الآكل مع ما فيه من تأنق مصطنع، كما أنه لا يُشبع إلّا بعد مرور الوقت الكثير، نظراً لصغر اللّقمة، كما أنّ الأكل بالخمسة والراحة يوجب ازدحام الطعام في المعدة، وربما لا تقوى على احتماله مع ما فيه من عجلة لا تتيح للأكلة قدراً من الاستمتاع بالجلوس معاً على

(1) انظر تفصيل ذلك في كتاب الطبّ النبوي، مصدر سابق، ص 160 ـ 169.
(2) عن كتاب الكبد والمرارة، د. محمد علي مدور، ص 17.

الموائد، لذا فإنّ الأكل بثلاثة أصابع هو الأفضل وخير الأُمور أوسطها. ومع أنه لم يثبت أنّ الرسول الكريم ﷺ قد تناول الطعام على خوان، إلا أنّ ذلك لا يمنعنا اليوم من فعل ذلك طالما أنّنا نحترم الطعام ونتّبع هديه ﷺ في كيفية تناوله. ولم يكن من هديه ﷺ أن يشرب على طعامه فيفسده، ولا سيما إنْ كان الماء حارّاً أو بارداً، وقد ثبت علمياً أنّ شرب الماء أثناء الأكل أو بعده مباشرة يقلّل من تركيز الحامض الذي تفرزه المعدة على الطعام لإتمام عملية الهضم، وبالتالي يفسدها ويؤدّي إلى التُّخمة وعسر الهضم، ولذلك ينصح الأطبّاء والمختصّون بألّا يشرب الإنسان الماء إلا بعد مرور ساعتين على تناوله لوجبة الطعام.

أمّا عن طريقة شرب الماء وكيفيّتها، فقد كان الرّسول الكريم ﷺ يشرب الماء البائت في شنّه، وقد قال النبيّ ﷺ وقد دخل إلى حائط أبي الهيثم التيهان: «هل من ماء بات في شنّة؟ فأتاه به فشرب منه»[1]، ولفظه: «إنْ كان عندكم ماء بات في شنّه وإلا كرعنا». وبالرغم من ورود أحاديث كثيرة تنهى عن الكرع ـ وهو الشرب على البطون ـ ومنها الحديث الذي رواه ابن عمر ﷺ وجاء فيه: أن النبيّ ﷺ نهانا أن نشرب على بطوننا ـ وهو الكرع ـ ونهانا أن نغترف باليد الواحدة، وقال: «لا يلغ أحدكم كما يلغ الكلب ولا يشرب باللّيل من إناء حتّى يختبره، إلّا أن يكون مخمّراً»[2].

ونستنتج من ذلك كلّه أن الأصل هو الشرب من الشنّ أو القدح، فإن تعذّر جاز الشراب باليد أو الشراب بالفم، ومع ما فيه من ضرر لانكباب الشارب على وجهه وبطنه كالذي يشرب من النهر والغدير[3]، ويكون التجاوز هنا لحاجة ملحّة يتعذّر فيها وجود القدح أو الشنّ، وكان رسول الله ﷺ يشرب قاعداً، وصحّ عنه أنه أمر الذي شرب قائماً أن يستقيء، وصحّ عنه أنه شرب قائماً، ولعلّ النهي هنا ليس لغرض التحريم، بل للإرشاد وترك الأُولى ومَنْ كان في حالة ضرورة

---

(1) رواه البخاري.

(2) الطب النبوي، مصدر سابق، ص 168.

(3) نفس المصدر السابق، ص 168.

ومحتاجاً فليشرب قائماً، ويبقى الأصل أن يشرب المرء قاعداً، وثمّة نقطة أخرى هامّة في هذا السياق، وهي هديه ﷺ في طريقة وصول الماء إلى المعدة؛ ففي صحيح مسلم من حديث أنس بن مالك قال: كان رسول الله ﷺ يتنفّس في الشراب ثلاثاً ويقول: «إنه أرْوى وأمرأ وأبرأ».

وبدايةً، فإن التنفس في الشراب يعني إبعاد القدح عن فم الشارب، لا التنفس داخل القدح، فعلى الشارب أن يشرب قليلاً من الماء ثم يتنفّس خارج القدح ثم يعود ليشرب، وهذا ما وضحه حديث رسول الله ﷺ التالي، حين قال: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في القدح، ولكن ليَبِنْ الإناء عن فيه»، وقد ذكر الرسول الكريم ﷺ فوائد هذه الطريقة في الشرب بقوله في الحديث السابق إنّه «أروى وأمرأ وأبرأ»، فهذه الطريقة تبرىء من شدّة العطش ودائه لتردّد الماء على المعدة على دفعات وبالتدريج، وهكذا تسكن حرارة المعدة والأمعاء بالتدريج، ولقد مات كثيرون لأنهم شربوا الماء دفعةً واحدة وعلى نفسٍ واحد من شدّة عطشهم، فتقطّعت أمعاؤهم نظراً لتلاطم الحرارة الشديدة بالبرودة الشديدة التي يمثّلها الماء البارد، فشُرْب الماء على فترات ومرّات أفضل من عبّ الماء مرّة واحدة، هذا العبّ الذي قد يرتّب الشرق والغصّة.

ومن ناحيةٍ ثالثة، فإن العبّ قد يسبِّب بعض أوجاع الكبد والمعدة، وقد روى الترمذي في جامعه عنه ﷺ: «لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسمّوا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم فرغتم»، وفي رواية: «إذا رفعتم».

ولا شكّ أن التسمية في أوّل الطعام والشراب والتوكّل على الله والإقرار بنعمته وشكره إعداد نفسيّ لا بدّ منه، خاصة إذا علمنا أن 40% من أمراض المعدة نفسية جسدية[1].

(1) الجهاز الهضمي أمراضه والوقاية منها، د. أبو شادي الروبي، مركز الأهرام للنشر، ط. 1991، ص 41.

ومن هديه ﷺ تغطية أواني الشرب والسّقاء، روى مسلم في صحيحه من حديث جابر بن عبد الله قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «غطّوا الإناء وأوكوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمرّ بإناء ليس عليه غطاء، وسقاء ليس عليه وكاء، إلّا وقع فيه من ذلك الداء».

وهذا هدي رائع إذ ثبت أنّ الماء المكشوف ينقل عشرات الأمراض الفتّاكة، ولا شكّ أن تغطية الأواني عمل ضروريٌّ لاتّقاء الأمراض، واتّقاء القذى والغبار على السَّواء.

وتأتي الناحية الجمالية الخاصّة بتناول الطعام والشراب، وهي من أهمّ النواحي التي اهتمّ بها الإسلام، فالإسلام ينحو بطبعه نحو تلمّس الجمال بشقَّيْه الحسِّي والمعنوي، ويسعى إليه بدَأْبٍ ونشاط، والمسلم إنسان جميل نظيف الثوب والبدن واليد، طيّب القلب، يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه، وهذا الكمّ من الجمال المعنوي المختزن والظاهر لدى كل مسلم، مُصاحب لسلوك جمالي في أحوال شتّى، ومنها تناول الطعام والشراب، فالمسلم يُدرك أنّ الغاية من خلقه هي عبادة الواحد الأحد، الفرد الصَّمد، وقراءة مفردات الكون وإدراك وفهم وتأمّل مفردات الجمال التي بثّها الخالق ـ جلّ وعلا ـ في خلقه، فتنوّعت وتغايرت حتى غطّت مساحات لا تُحصى ولا تُعدّ في هذا الكون المُترامي الأطراف؛ فالله جميل يحب الجمال، لذا فقد جعل البشر مفطورين على حبّ الجمال وتلمّسه، فكان تكيّف الإنسان مع محيطه الطبيعي تكيّفاً إبداعياً فطور من طرق إشباعه، ومن أدوات الإنتاج وأنماطه وأشكاله، وصوره بما يتّفق ونزوعه نحو الجمال وحبّه له.

وأمّا الكائنات الحيّة الأخرى، فإنّ تكيّفها ظلَّ على الدوام تكيّفاً وراثياً مكرّراً، فالحيوانات تشرب اليوم بنفس الطريقة التي شربت بها الحيوانات في سالف العصر وقديم الزمان، وهي لا تزال تعيش في نفس بيئاتها ومساكنها القديمة، وهو أمر مختلف بالنسبة للإنسان، لذلك جاءت الآية الكريمة: ﴿يَٰبَنِيٓ

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1]، متبوعة باستفهام استنكاري شديد الوقع في الآية التي تليها: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾[2].

وفي الآية حثٌّ جميل على تلمّس الجمال وتوظيفه، والاستمتاع به في غير طغيان ولا تجاوز، وفي الآية كذلك حثٌّ ضمنيّ يمكن استخلاصه من شقَّيْها لاستخدام الزينة عند تناول الطيّبات من الرّزق، لذلك فليس هناك ما يحرم أو يمنع تناول الأطعمة والأشربة على موائد جميلة، وأن تتواجد عليها باقات الورود والأزهار، وأن نُحيط أنفسنا بقدر من الجمال الذي يُبهج النفس ويذهب الحزن ويفتح أمام النفس آفاقاً رحبة من الأمل والتفاؤل والسرور، وهو ما يُساعد على هضم الطعام ونشاط وكفاءة الغدد القنوية وغير القنوية في الجسم، ولقد ثبت مؤخراً أن أجواء الجمال والأمل والسرور والروائح الطيّبة والإحساس بالانتماء تساعد على ترميم خلايا المخّ وتحافظ عليها من التّلف والعطب، وقد أكّد ذلك الدكتور أحمد عكاشة في ندوةٍ له بأسوان عُقدت في شهر الطير (أبريل) من العام 2003، وأكّد فيها على أهمية الجمال وأجواء الأمل والسرور والإحساس الجيّد بالانتماء للمجتمع، وقال: إنّ ذلك كلّه يساعد على ترميم خلايا المخّ، بينما تعمل أجواء الاكتئاب والقلق والتوتّر والحزن وضعف الانتماء على ضمور خلايا المخّ وقصور وظائفه العليا.

وعليه، فإن إشاعة أجواء الأمل وتلمّس الجمال والاستمتاع المشروع بمظاهره وصوره، وهي من النِّعم الكثيرة التي لا تُعدّ ولا تُحصى مطلب مشروع وضروري في نفس الوقت، لذلك فإنّ رسولنا الكريم ﷺ يشير إلى هذه الحقيقة بقوله: «كلوا واشربوا والبسوا وتصدّقوا في غير مخيلة ولا سرف، فإنّ الله يحبّ أن يرى نعمته على عبده»[3].

---

(1) سورة الأعراف، الآية 31.
(2) سورة الأعراف، الآية 32.
(3) رواه ابن ماجه والنسائي.

وفي نفس هذا السياق يقول ابن قيِّم الجوزية: كان الطيّب أحد المحبوبين للرسول الكريم ﷺ من الدنيا، وفي صحيح البخاري أنه ﷺ قال: «من عرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنه طيّب الريح، خفيف المحمل»، وفي سنن أبي داود والنسائي، عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبيّ ﷺ: «من عرض عليه طيب فلا يردّه، فإنه خفيف المحمل طيّب الرائحة»[1].

وانظر عزيزي القارىء إلى قول رسولنا الكريم ﷺ وهو يصف بيئة نظيفة طيّبة وإنساناً نظيفاً جميلاً ليؤكّد أهمية التماس الجمال والنظافة في حياتنا عامّة، وفيما نأكل ونشرب خاصّة؛ ففي مسند البزاز عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «إنّ الله طيّب يحبّ الطِّيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جوّاد يحب الجُود، فنظِّفوا أفناءكم وساحاتكم ولا تشبّهوا اليهود، يجمعون الأكباء في دورهم» (الأكباء: الزبالة).

ويقول ابن قيِّم الجوزية: «إنّ الملائكة تحبّ الطِّيب والشياطين تنفر منه، وأحبّ شيء إلى الشياطين الرائحة النّتنة الكريهة، فالأرواح الطيّبة تحب الرائحة الطيّبة، والأرواح الخبيثة تحب الرائحة الخبيثة، وكلّ روح تميل إلى ما يناسبها، فالخبيثات للخبيثين، والخبيثون للخبيثات، والطيّبات للطيّبين، والطيبون للطيبات، وهذا ـ وإن كان في النساء والرجال ـ فإنّه يتناول الأعمال والأقوال والمطاعم والملابس والروائح، إمّا بعموم لفظه أو بعموم معناه»[2].

أمّا فيما يتعلق بأدوات وأوعية الطعام والشراب، فقد رأينا توجيه رسولنا الكريم ﷺ المتعلق بالاهتمام بالبيئة والنظافة والجمال، وهو ما يُوجب ذلك عند استخدام كلّ ما يستخدم في الطهو والتناول، والإسلام لا يمنع من استخدام الأواني والأدوات الجميلة طالما كان ذلك بعيداً عن السرف والمُراءاة، ولا بأس

(1) انظر تفصيل ذلك فيما كتبه ابن قيّم الجوزيّة في الطب النبوي، الجزء الثاني، مصدر سابق. ص 250 وما بعدها.

(2) الطب النبوي، مصدر سابق، ص 206، ابن قيم الجوزية.

أن يختصّ كل مسلم بأطباقه وأدواته الخاصّة، فلقد قال رسولنا الكريم ﷺ للغلام الذي طاشت يده في الصُّحفة: «سمّ الله، وكُلْ بيمينك، وكُلْ ممّا يليك»[1]. فإذا ما أضفنا إلى ذلك نهي رسول الله ﷺ عن مخالطة المريض للصحيح، وإذا علمنا أن الملامسة واستخدام أدوات المريض هما من أهمّ طرق العدوى في بعض الأمراض الخطيرة اتّضح لنا جواز استخدام كل مسلم لأدوات تناول طعام وشراب خاصّة به، ويكون ذلك واجباً وفرضاً إذا علم أنّ المؤاكل مُصاب بمرض مُعدٍ، وأنّ مشاركته في القصعة ناقلة حتماً للعدوى بإذن الله، ولقد استخدم رسولنا الكريم ﷺ جميع الأواني والأدوات الطاهرة ما عدا المصنوع منها من الذهب والفضة؛ فعن عبد الله بن زيد ﷺ قال: أتانا النبيّ ﷺ فأخرجنا له ماء في تور من صفر ـ والصفر بضم الصاد ويجوز كسرها وهو النحاس ـ والتور كالقدح، وشرب الرسول الكريم ﷺ في الشنّ وهي القربة، وفي المواعين الصغيرة المحفورة في الحجر، وقد نهى الرسول الكريم ﷺ عن تناول الأطعمة والأشربة في أوانٍ من ذهب أو فضة؛ ففي رواية لمسلم قال ﷺ: «من شرب في إناء من ذهب أو فضة، فإنما يُجرجر في بطنه نار جهنَّم». ومعلوم أن الذهب والفضّة من المعادن النفيسة التي استخدمت كمقياس للقيم مع ما يُوضحه ذلك من أهميتها، فاستخدامها في أوانٍ وأدوات يبدّد جانباً هامّاً من ثروات المجتمع، وهو أحوج ما يكون لها في أغراض أخرى.

وأخيراً، وليس آخراً، فإنّ شكر الله على نعمه الظاهرة والباطنة، المعلوم منها وغير المعلوم، يبقى أمراً واجباً ومحتماً، فَبِهِ تدوم النِّعم، ويحقّق الإنسان لنفسه الاستقرار الداخلي والتوازن النفسي، فتزداد قدرته على العطاء والإنتاج والإنجاز، وهو ما ينعكس بالخير على نفسه وعلى مجتمعه.

والرسول الكريم ﷺ يشير إلى هذه النتائج حين يقول: «مَنْ أصبح مُعافى في

(1) متفق عليه.

جسده، آمناً في سَرْبه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا»، وهو بهذا يشير إلى الأمن الداخلي والتوازن النفسي، والرّضا الخاص والعام، وهو غاية عظيمة لا تُدركها إلا القلوب المؤمنة التي تواصل شكر الله ليلاً ونهاراً لتستزيد من نعمه وتنال رضاه، إنه نِعْم المولى ونِعْم النصير.

القرآن الكريم ومضادات الأكسدة

يتكوّن جسم الإنسان من آلاف البلايين من الخلايا التي تشكّل في نهاية المطاف هذا الإنسان العامل المُحبّ، المتفاعل مع مجتمعه وبيئته والباني للحضارات والمحقّق للإنجازات على مختلف المستويات والصُعد.

ويبقى جسم الإنسان سليماً مُعافى إذا بقيت خلايا جسده سليمة وصحيحة تُنجز أعمالها كما قدّر لها خالقها سبحانه وتعالى، ومن قدرة الله تعالى أنْ جعل عمل هذه الخلايا عملاً جماعياً متناغماً بحيث تؤدّي كل واحدة منها ما هو مطلوبٌ منها، فكلّ خلية تشكّل مصنعاً يتمّ فيه عدد كبير من التفاعلات الكيماوية، كما يتمّ خلالها تبادل الإشارات، وبالرغم من أن كل خلايا الكائن الحيّ تنشأ من خلية واحدة، فإنْ كل الخلايا تستمر في النموّ والانقسام طول حياة الفرد باستثناء الخلايا العصبية[1].

وتظلّ حياة الإنسان طبيعية وفي السياق المرسوم والمقدّر من الخالق البارىء، فتتغلّب نزعة البناء في الإنسان على نزعة الهدم، ومع تطوّر الحياة وتعقدها وتلوّث البيئة وانهيار بعض أنظمتها الحيوية، أصبح إنسان هذا العصر حزيناً ومهموماً، يتحرَّك آناء الليل وأطراف النهار في أجواء ملوّثة، ويتناول أغذية لعبت يد الإنسان في تلويثها. إمّا بالمبيدات الحشرية والمخصبات، وإما بالتعديلات الوراثية والهرمونات، وأدّى ذلك كلّه إلى أضرار لحقت بخلايا

(1) التلوّث البيئي والهندسة الوراثية، الدكتور علي محمد علي عبد الله، صفحة 15، مكتبة الأسرة.

الإنسان وظهرت المشتقّات الشاردة Free Radicals التي تفتك بخلايا الإنسان، وتسبب له العديد من الأمراض، ومن الأسباب التي زادت من خطورة هذه المشتقات بالإضافة إلى التلوث البيئي الإرهاق العضوي والنفسي لإنسان هذه الحضارة، وفقر الطعام وخلوه من الخضروات والفواكه وبعض المواد والعناصر الهامة، وقد دلّت الشواهد العلمية التي ظهرت في السنوات العشرين الأخيرة على أن العالم سيدخل عصراً جديداً يسمونه بعصر البيولوجيا والتي يتوقع أن يكتشف العلماء فيه أثر الغذاء على صحة الإنسان[1] وأهميته لاستمرار الإنسان وسلامة خلاياه ومن هنا فإن في الغذاء مواد وأطعمة هامة كالخضروات والفواكه مقاومة للأكسدة، وفي غيابها وعند خلو الطعام منها تزداد الأكسدة، وتكثر المشتقات الشاردة Free Radicals وتشرد في كافّة أنحاء الجسم، فتحطّم جدران خلايا أخرى وتفتك بها وبمكوّناتها، يقول الدكتور علاء الدين القوسي أستاذ علم الأدوية بجامعة أسيوط في هذا الصّدد: «إنّ هذه المشتقات الشاردة تشرد في كافة أنحاء الجسم تحت ظروف معينة، فتفتك بجدار الخلايا وبمكوّناتها، وتُسرع من عمليات الأكسدة الضارّة بالجسم، فتؤثر سلباً على العديد من وظائفه الحيوية وتُحدث الخلل الذي يؤدّي إلى عديد من الأمراض التي تتراوح في خطورتها بين الأورام الخبيثة والذبحة الصدرية والسكتة الدماغية إلى قرحة المعدة والرّبو وغيرها»[2].

وقد علّل الدكتور علاء الدين القوصي شرود هذه المشتقات في أنحاء جسم الإنسان إلى خروجها عن سنّة الكون الذي شاءت الإرادة الإلٰهية أن يكون أزواجاً، ويقول في هذا الصدد: «بأن الآيات القرآنية الكريمة التي وردت في كلمات «زوج» و«زوجان» و«زوجين» و«أزواج» و«أزواجاً» ومشتقاتهما أكثر من

---

(1) التلوّث البيئي والهندسة الوراثية، الدكتور علي محمد علي عبد الله، الهيئة المصرية العامة للكتاب، صفحة 15، مكتبة الأسرة، ط. 1، 1999 (السلسلة البيئية).

(2) الأهرام القاهرية 17/ 12/ 2003..

80 مرة، ويورد أمثلة من هذه الآيات ومنها: ﴿وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾[1]، و﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ﴾[2]، و﴿فِيهِمَا مِن كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ﴾[3]، و﴿وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ﴾[4]، و﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾[5]، و﴿وَالَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا وَجَعَلَ لَكُم مِّنَ الْفُلْكِ وَالْأَنْعَامِ مَا تَرْكَبُونَ﴾[6].

وفي اللغة، فإنّ الزوج ضدّ الفرد وكل واحد منهما يسمّى زوجاً أيضاً، ويقال للاثنين زوجان وزوج؛ فحكمة الخالق اقتضت أن تتكوّن المخلوقات من أزواج، ولهذا أسباب عديدة بعضها تدركه عقولنا وبعضه لا تدركه، فما يدرك أن التّزاوج للتكاثر واستمرار التناسل بين المخلوقات، وكذلك فإن جزيئات أيّ مادة في هذا الكون تحتوي على زوجين أو مضاعفاتهما من الألكترونات حتى تسير في توازنها الطبيعي.

أمّا في حالة المواد أو المشتقات الشاردة، فإنّها تحتوي على عدد فرد من هذه الألكترونات مما يتسبّب في شرودها وفتكها بخلايا الجسم وتأثيرها الفتّاك على وظائفه إلى أن تفقد أحد ألكتروناتها «المفردة» أو تكتسب ألكتروناً بطريقة أو بأخرى، وفي كِلْتا الحالتين تعود إلى المسار الطبيعي»[7]، أي أنها تعود أزواجاً كما خلقها الله سبحانه وتعالىٰ.

ومن رحمة الله بالإنسان أنْ هيّأ له من الطعام ما يقاوم هذا الشرود وما يُعيد

(1) سورة لقمان، الآية 10.
(2) سورة قٓ، الآية 7.
(3) سورة الرحمٰن، الآية 52.
(4) سورة الرعد، الآية 3.
(5) سورة يٓس، الآية 36.
(6) سورة الزخرف، الآية 12.
(7) الأهرام القاهرية، 17/ 12/ 2003.

الأمور إلى نصابها، والمسؤول الرئيسي عن التعامل مع هذه الشوارد هي «مضادات الأكسدة»، وهي موجودة في الفواكه والخضروات والنباتات وبعض الزيوت والأسماك، ولكن كيف تعمل هذه المضادّات على تصحيح الأوضاع؟

وللإجابة عن هذا السؤال نقول: بأنّ مضادات الأكسدة تقوم إمّا بإعطاء ألكترون مطلوب أو بسلب ألكترون، وبذلك يتوقّف الشذوذ وتعود حالة التزاوج، وهناك طريقة ثالثة وتتمثّل في قيام هذه المضادّات بتكسير الألكترون الشارد وتخليص الجسم منه كلّية، لذلك وجب على الإنسان أن يهتمّ بغذائه، وأن يهتمّ بحالته النفسية، أن يتجنّب الإرهاق العضلي والعضوي الفائق، وأهمّ من هذا كلّه الحرص على تنفّس الهواء النقيّ، فقد ثبت علمياً من خلال تجارب أُجريت على مزارع الخلايا في جوٍّ خالٍ من الأوكسجين أنّ هذه الخلايا تحوّلت إلى خلايا سرطانية، ويكون هذا التحوّل عند وجود مواد كيميائية مختزلة، أي شديدة الميل للاتّحاد بالأوكسجين[1].

ومن رحمة الله بالإنسان تزويده بوسائل متنوّعة للوقاية والدّفاع عن هذه الخلايا، وفضلاً عن ذلك فقد حبانا الله بأطعمة قادرة على مقاومة الأكسدة بالخصوص، وتسمّى بمضادّات الأكسدة، وقد ورد ذكر الكثير منها في القرآن الكريم، كما أوصانا رسول الله ﷺ بتناولها، ومن هذه الأطعمة الزيتون، وورد ذكره في القرآن الكريم (6) مرّات، وأقسم الله سبحانه وتعالى به في سورة التين، ولشجرته وزيته وثماره فوائد عظيمة. وفي الترمذي وابن ماجه من حديث أبي هريرة عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «كلوا الزيت وادَّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». وللبيهقي وابن ماجه أيضاً عن عبد الله بن عمر ـ ﷺ ـ، قال: قال رسول الله ﷺ: «ائتدموا بالزيت وادّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». ويعدّد ابن قيِّم الجوزية فوائد عديدة للزيت لعلّ أهمها مقاومته للسموم وإطلاقه للبطن وإخراجه للدود.

أمّا الدكتور علاء الدين القوصي، فيذكر أن لزيت الزيتون مزايا عديدة لعلّ

(1) القولون، د. عاطف لماضة، الدار الذهبية، ص 76.

أهمّها تنشيطه للجهاز الهضمي والكبد، ومع أنه من الدّهون إلّا أنّه لا يؤدّي إلى ترسيب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية، وعلى العكس من ذلك فإن تناوله بكميات معقولة يؤدّي إلى خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ويعالج بالتالي تصلّب الشرايين وهو من أشدّ أمراض العصر، ويعلّل ذلك باحتوائه على نوع حميد من الدُّهون ذات الكثافة العالية (HDL)، كما أن لزيت الزيتون تأثير ملطّف وملّين ومدرّ للصفراء ومفتّت للحصى ومفيد لمرضى السكر والروماتيزم وآلام المفاصل، وهو من الأطعمة المضادّة للأكسدة، ومع كل هذه الفوائد والمزايا إلّا أنه لا ينبغي الإقبال على زيت الزيتون دون مراعاة الاعتدال، والتناول عند الحاجة؛ لأن الإفراط في شربه وتناوله يفضي إلى زيادة الوزن، وهو أمرٌ غير محمود لصحة الإنسان.

ومن الأطعمة المقاومة للأكسدة: التين، وقد أقسم الله به، ولم يأتِ له ذكر في السنّة، وقد أقسم الله به لكثرة فوائده ومنافعه. ويذكر ابن قيِّم الجوزيّة من منافعه جلوّه لرمل الكِلَى والمثانة، ومقاومته للسموم، فضلاً عن فوائده للحلق والقصبة الهوائية والرِّئة والكبد والطحال، ويذكر عن أبي الدرداء: «أُهدي إلى النبيّ ﷺ طبقٌ من تين فقال: كلوا، وأكل منه، وقال: لو قلتُ: إنّ فاكهةً نزلت من الجنّة قلت هذه؛ لأن فاكهة الجنّة بلا عجم»[1]. ويشكّك ابن قيِّم الجوزية في ثبوت هذا النصّ عن النبيّ ﷺ.

أمّا العلم اليوم، فيُثبت أن التين الجاف يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات ونسبة بسيطة من البروتينات وأقلّ من (1%) مواد دهنية، كما يحتوي على أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين أ، ب، ج، وهي من مضادات الأكسدة، وكذلك فيتامين: ك، الذي يساعد على سرعة تجلّط الدم وإيقاف النزيف، إضافة إلى بعض المواد المطهّرة والمواد الهلامية الملّيّنة والحامية لجدار المعدة والأنزيمات الهاضمة، لذلك فإن شرب كوب متوسّط على

(1) الطب النبوي، ص 216.

الريق من منقوع التين الجاف يفيد المعدة ويشكّل واقياً جيداً لجدارها.

ومن الأطعمة المضادّة للأكسدة الواردة في القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة العنب الذي ورد ذكره في القرآن الكريم إحدى عشرة مرّة، وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: رأيت رسول الله ﷺ يأكل العنب خرطاً[1]، ويذكر عن رسول الله ﷺ «أنه كان يحبّ العنب والبطيخ». والعنب من أهمّ المواد السكرية ويحتوي على البروتينات والدهون وبعض الأحماض العضوية، مثل حمض الليمون والطرطير وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور الهام للجهاز العصبي، ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات ب، وكذلك أ، وفيتامين ج، وهي من أهم مضادّات الأكسدة الطبيعية.

ومن الأطعمة المقاومة للأكسدة الرمّان، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم ثلاث مرات، ويُذكر عن ابن عباس - موقوفاً ومرفوعاً -: «ما من رمان من رمّانكم هذا إلّا وهو ملقّح بحبة من رمان الجنّة». وفي القرآن الكريم إعلاء وتزكية لهذه الفاكهة بقوله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾[2]، والرمان من الفواكه المضادة للأكسدة لاحتوائه على الفيتامينات أ وب وج، كما يحتوي على نسبة قليلة من الحديد والفوسفور والمواد الدهنية والمعادن والأحماض العضوية.

أمّا الأسماك التي ورد ذكرها في القرآن الكريم في سورة النحل: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾[3]، وفي سورة فاطر: ﴿وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا﴾[4]، فهي واقية من عشرات الأمراض وأهمّها السرطان وأمراض القلب والشيخوخة نظراً لما تحتويه من غذاء، ولأن زيوتها من أهمّ مضادات الأكسدة، وبها الفيتامينات أ، د، و، هاء؛ وتحتوي على

(1) هناك من ضعّف هذا الحديث، انظر: الطب النبوي، ص 253.
(2) سورة الرحمٰن، الآية 68.
(3) سورة النحل، الآية 14.
(4) سورة فاطر، الآية 12.

مقادير مهمّة مِن الكالسيوم والفوسفور، فسبحان الله العظيم الذي أنعم على الإنسان ما لا يُعَدّ ولا يُحصى من النِّعم.

وكما أثبت العلم اليوم، فإنّ عمليات شديدة التعقيد والدقّة تقوم على قدمٍ وساق في البحار والأشجار والنباتات لتقدّم بقوّة الله سبحانه وتعالى الغذاء للإنسان، وأقلّ ما يقدِّمه الإنسان لخالقه شكراً وحمداً دائمين، وامتثالاً وطاعة مستمرّين، وقلباً مفعماً بحب لا ينيء عن ذكره وتسبيحه والإقرار بعبوديته، وفي الصفحات التالية نقدّم لبعض الأطعمة المباركة الواردة في الكتاب والسنّة، خاصّة وأن العلماء اليوم يؤكّدون أنّ هذا القرن الواحد والعشرين هو قرن البيولوجيا، وستحدث فيه ثورة تؤكّد أهمية الغذاء في تأكيد دوام واستمرار الصِّحة.

أطعمة ورد ذكرها في الكتاب والسنّة

1 ـ العسل[1]

من أهم الأطعمة المضادّة للأكسدة، ومن أهمّها في مقاومة الأمراض، ولأهمية العسل العلاجية والدوائية والوقائية، فقد انبرت أبحاث عديدة للكشف عن محتوياته ومدى فعاليته.

ومن الإعجاز قبل 1400 عام، قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿68﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[2].

وقد اختلف المفسّرون في تفسير قوله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾، هل هو على عمومه أو لا؟ فالذين قالوا: هو على عمومه في كل حال ولكلّ أحد، استدلّوا بما رُوِيَ عن ابن عمر من أنّه كان لا يشكو قرحة ولا شيئاً إلّا جعل عليه عسلاً، كما استدلّوا بأن لفظة شفاء بمشتقاتها جاءت (6) مرات، (5) منها قصد

(1) اعتمدنا فيما أوردناه من دلالات علمية وفوائد علاجية لعسل النحل ومكوّناته على مقالين أحدهما للدكتور زغلول النجار، منشور بتاريخ 15/ 12/ 2003 في الأهرام القاهرية، والآخر للدكتور عزّ الدين الشناوي المنشور في الأهرام القاهرية، بتاريخ 11/ 12/ 2003 تحت عنوان: أسرار النحل، بالإضافة إلى الطبّ النبوي لابن قيّم الجوزيّة وجريدة الدعوة الإسلامية وكتاب الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالاته في القرآن الكريم للدكتور سليمان عمر، والعلاج بعسل النحل للدكتور يوريش، ترجمة محمد الحلوجي، بيروت، دار القلم، بدون تاريخ.

(2) سورة النحل، الآيتان 68 ـ 69.

منها الشفاء من الأُمور المعنوية، والآية السادسة هي الوحيدة التي ربط فيها ربّنا تبارك وتعالى الشفاء بأمرٍ مادي من أُمور الدنيا، وهو ذلك الشراب المختلف الألوان الذي يخرجه ـ بطلاقة قدرته ـ من بطون الشغالات.

وانطلاقاً من ذلك قالوا: إنّه علاج شامل لجميع الأمراض التي يتعرّض لها الإنسان، كما استدلّوا بأحاديث الرسول ﷺ، والتي جاء فيها: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن». وقوله ﷺ: «إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شرطة محجم، أو شربة عسل، أو لذعة بنار توافق الداء، وما أحبّ أن أكتوي».

أمّا لفظة شفاء التي وردت في الآية الكريمة نكره، فقد علّلوا ورودها على هذا النحو، أي: نكره بأنها جاءت في سياق الامتنان، لتؤكّد أن عسل النحل شفاء من كل داء. كما برّروا وصف رسول الله ﷺ لبعض العلاجات الأخرى بأنّها مجرد بدائل في غيبة العسل أو لعدم توافره.

أمّا الذين قالوا بخصوصيّته، فقالوا: إن النص خَبَّر عن أنّ العسل يشفي كما يشفي غيره من الأدوية في بعض الأحوال وعلى حالٍ دون حال، واستدلّوا بأن لفظة شفاء نكرة في سياق الإثبات، ولا عموم فيها باتّفاق أهل اللّسان ومحقّقي أهل العلم ومختلفي أهل الأصول، كما قالوا: إن القرائن تدلّ على التخصيص، وأن هناك إرشادات نبوية شريفة للتداوي بغير عسل النَّحل من مثل التداوي بالحبّة السوداء أو بالحجامة، ويدعم ذلك ردّ رسول الله ﷺ على نفرٍ من الأعراب حين سألوه: يا رسول الله أنتداوى؟ فقال ﷺ: «نعم يا عبّاد الله تداووا، فإن الله عزّ وجلّ لم ينزل داء إلّا وأنزل له شفاء عَلِمَه مَنْ عَلِمَه وجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ»، وقوله عليه الصّلاة والسّلام: «لكل داء دواء، فإذا أصاب دواء الداء بَرِئَ بإذن الله عزّ وجلّ».

وعلى هذا النَّحو، فإنّ عسل النحل ليس علاجاً لكلّ داء، بالرغم من فوائده العلاجية والوقائية التي أثبتها العلم، وهي فوائد جمّة وعديدة.

الفوائد العلاجية لعسل النحل:

1 ـ يعتبر العسل من أقوى المضادات الحيويّة، وهو قويّ ومطهّر من الدرجة الأُولى، وتفوق فعاليته فعالية المضادّات الحيوية المصنّعة، وعليه يمكن استخدامه في علاج الحروق والجروح والقرحات المختلفة، وتطهيرها مما يمكن أن ينتج عنها من نتانات، وهو منشّط لنموّ الأنسجة، مُسرع لشفاء الجروح، ويمكن استخدامه كغيار.

2 ـ يُعالج العسل كل من قروح الفراش، وأمراض الجلد وتشقّقاته وحروقه وتقرحاته، من نحو ما ينتج عن أمراض الجمرة الحميدة والتهابات الغدد العرقية وغيرها.

3 ـ يعالج حالات التهاب الجهاز الهضمي من نحو التهاب بطانة المعدة والأمعاء وقرحات كل من المعدة والإثنى عشر، وفي حالات علاج الاضطرابات المعدية من نحو الدوزنتاريا، والتقيّؤ والإمساك، والإسهال غير واضح الأسباب، والتهابات الفم والبلعوم، ويساعد في القضاء على الجراثيم المسبّبة لذلك. وعسل النحل سائل كامن القلوية رغم احتوائه على الأحماض الأمينية بسبب احتوائه بعض العناصر المعدنية، لذلك يستخدم في معادلة الحموضة الزائدة.

4 ـ يحسّن وظائف الكبد وينشّطه ويعالج الالتهابات الكبدية المختلفة، وحالات التسمّم الكبدي وفي تنشيط عمل البنكرياس وفي علاج داء البول السكري بتناول كمية قليلة من العسل قبل الإفطار في حالات الظهور المتأخر للمرض، أي بعد سنّ الأربعين.

5 ـ يقوّي العسل عضلة القلب ويضبط نبضاتها، ويقوّي الأوعية الدموية ويضبط ضغط الدم خاصة في حالات القصور التاجي المتزامنة مع الذبحة الصدرية وغير المتزامنة معها، ويزيد نسبة الهيموجلوبين في الدم، ويساعد على تخثّره في حالات النزيف وفي علاج غير ذلك من أمراض القلب والشرايّين.

6 ـ للعسل دور في علاج العديد من أمراض الجهاز التنفسي من مثل حالات النزلات الشعبية والرّبو والالتهاب والتحسّس (من مثل حمى القش)، والتهابات الأنف والجيوب الأنفية والقصبة الهوائية والرئتين وأمراضها.

7 ـ للعسل دور في علاج حالات المثانة البلهارسية المزمنة وحالات اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي، وله تأثير إيجابي في علاج آلام المفاصل الروماتيزمية.

8 ـ يعالج العسل بعض أمراض العيون، مثل التهابات الجفون والملتحمة والقرنية، وأمراض الرَّمد المزمنة وتقرّحات العين بصفة عامة، ويجهز العسل لذلك بهيئة قطرات أو مراهم مناسبة لكل حالة، أو بتشريد محلول العسل المائي (بنسبة 10% إلى 20%) كهربائياً واستخدامه على هيئة قطرات للعين أو بحقنه تحت الملحمة.

9 ـ يلعب العسل دوراً مهمّاً في علاج أمراض الجهاز العصبي من نحو التوتّر والأرق، وتقلّصات الجفون أو تقلّصات زاوية الفم وتشنّجات العضلات من مثل عضلات الكفّين والساقين والقدمين والشّلل، وفي علاج حالات الإدمان وغيرها.

10 ـ لعسل النَّحل تأثير إيجابي في علاج حالات التسمّم أثناء الحمل الذي من أعراضه ارتفاع ملحوظ في ضغط الدم في أواخر أيّام الحمل وانتفاخ واضح في الساقين مع زيادة في نسبة الزّلال في البول، ويقترح لعلاجه ثلاث ملاعق صغيرة من عسل النَّحل المُذاب في كأس من الماء الفاتر قبل الإفطار بساعة، وبعد كل من الغذاء والعشاء أو تناول ملعقة صغيرة من حبوب الطلع بعد كل واحدة من الوجبات اليومية الثلاث.

11 ـ ثبت للعسل دورٌ مهمّ في تقوية جهاز المناعة، وزيادة عدد كريات الدم البيضاء والحمراء زيادة ملحوظة، ولذلك يُعتقد بأن تناول العسل الطبيعي بشمعه والغذاء الملكي المُصاحب له، وسمّ العسل الموجود فيه، وما قد

يُصاحبه من حبوب اللّقاح (خبز العسل) وصموغ النحل يمكن أن يكون له دور في الوقاية من عدد من الأمراض الخطيرة؛ كالشلل والسرطان.

12 ـ ثبت للعسل دور في علاج الشعر وفي المحافظة على صحة فروة الرأس، وذلك بخلطه مع زيت الزيتون (بنسبة 1 عسل إلى 2 زيت زيتون)، وتدليك الشعر بهذا المزيج مرّة كل شهر ثم غسله وتجفيفه.

13 ـ تساعد المستحضرات التي تحتوي على العسل على تجديد حيوية الجلد بتغذيته وترطيبه.

ومن الفوائد العلاجية للغذاء الملكي:

أثبتت التجارب المعملية أن لغذاء ملكات النحل عدداً من الفوائد العلاجية الواضحة، منها:

1 ـ علاج بعض الأمراض، ومنها الأمراض الجلدية لاحتوائه على نسب عالية من المضادات الحيوية الطبيعية.

2 ـ علاج التهابات المفاصل، والتقليل من الآلام المُصاحبة لها.

3 ـ الوقاية من الإصابة بسرطانات الدم.

4 ـ التأثير الإيجابي على الصحة العامة للجسم ورفع قدراته وكفاءته، وزيادة نشاط غدده التناسلية، كما يرفع الروح المعنوية للإنسان.

5 ـ زيادة قدرة كل من القلب والكبد والمخّ على التزوّد بالأوكسجين مما يزيد من نشاط هذه الأجهزة ويضاعف من قدرتها على العمل وتحمّل المشاق ويُنعش الذاكرة.

6 ـ علاج عدد من الأمراض العصبية، من مثل التشنّج وتصلّب شرايين الدماغ والرّبو العصبي وارتعاش الأطراف.

7 ـ خفض نسبة الكوليسترول الضارّ في الدم مما يُعين على تجنّب الذبحات الصدرية.

8 ـ رفع كفاءة جهاز المَناعة في الجسم ممّا يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة، مثل السرطان.

9 ـ تجديد حيوية كل من قرنية العين والملتحمة والأجفان، خاصة في حالات الحروق (ويستخدم الغذاء الملكي في هذه الحالة كمرهم بنسبة 1%)، ويؤخذ الغذاء الملكي عادة قبل تناول وجبة الإفطار بجرعة في حدود (40 إلى 50 ملليغرام) يومياً إمّا مباشرة أو مخلوطاً بالعسل بنسبة 1 إلى 10 بمعدل ملعقة صغيرة (حوالي 7 غرامات)، كما يمكن أن يجهّز على شكل جلاتيني مثل «غروي عسل النَّحل» أو على هيئة أقراص أو كبسولات أو حبوب يحتوي كل واحد منها على (1 إلى 5 ملليغرام) من الغذاء الملكي الجاف، وإنْ كان يفضّل تناوله بهيئته الطبيعية، وقد يُعطى الغذاء الملكي في بعض الحالات على هيئة مستحضرات خاصة حقناً تحت الجلد.

من الفوائد العلاجية لشمع العسل:

يساعد شمع العسل على تسليك مجاري الجهاز التنفسي كالأنف والجيوب الأنفية والقصبة الهوائية والرئتين، وذلك بمضغ قطع صغيرة من شمع العسل الذي يساعد على انكماش الأنسجة المبطنة لتلك الأجهزة، والتي عادة ما تتضخّم نتيجة للإلتهابات التي تتعرّض لها عند الإصابة بالأمراض مثل (الأنفلونزا، الرشح) والتحسّس، ويساعد في ذلك أخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة غذائية، ويمكن الوقاية من حمى القش بأخذ مضغة واحدة يومياً من شمع العسل لمدة شهر قبل الموعد المتوقع للإصابة بالمرض، فإذا وقعت الإصابة تؤخذ المضغة مرة واحدة في اليوم مع ملعقتين صغيرتين من العسل السائل بعد كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، ويزداد عدد المضغات في اليوم الواحد مع زيادة شدّة الحالة المرضية، وفي الحالات بالغة الشدّة يُنصح بأخذ ملعقة كبيرة من العسل بعد كل وجبة غذائية، وملعقة كبيرة في نصف كوب من الماء الفاتر قبل النوم، كما يُنصح بأخذ خليط من ملعقتين صغيرتين من العسل وملعقتين صغيرتين من خلّ

التفاح مخفّفتين في كوبٍ من الماء الفاتر قبل تناول وجبة الإفطار وقبل النّوم، مع الاستمرار في أخذ ملعقة كبيرة من العسل بعد كل من وجبتي الغذاء والعشاء.

وقد ثبت أن مضغ شمع العسل من 3 إلى 4 مرات أسبوعياً لمدة ثلاث سنوات يمكن أن يستأصل مرض حمى القش تماماً من المصاب به، وأن يُكسب جسمه مناعة ضدّ هذا المرض.

من الفوائد العلاجية لسمّ النّحل:

أثبتت الدراسات المعملية أن سمّ النحل يحتوي على عدد من الأحماض الأمينية وعلى غيرها من المركبات الكيميائية المضادَّة للالتهابات، والتي تعطي تسكيناً عامّاً للمجموعة العصبية المركزية كما تنشط المقاومة العامّة للجسم، ولذلك فإنّ سمّ النحل الذي توجد منه نسبة في العسل تضخّها الشغالات في عيون الخلية كنوع من التعقيم بعد ملئها بالعسل وختمها بالشمع، وللسمّ فوائد علاجية أخرى فهو يستخدم في:

1 - علاج آلام المفاصل الناتجة عن عدد من الأمراض الروماتيزمية والآلام العصبية، مثل تلك الآلام الناتجة عن أمراض عرق النّسا وتجويف النخاع Syringomylia، وآلام العمود الفقري.

2 - في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الذئبة الوجهية، وداء الصدفية، والأكزيما وتقرّحات الركبتين والتهابات البشرة وغير ذلك من أمراض التهاب الجلد.

3 - في علاج بعض حالات التهاب العين.

4 - في علاج أمراض سلس البول والملاريا والتسمّم الدرقي.

من الفوائد العلاجية لخبز النحل:

يقصد بخبز النحل تلك العجينة المصنوعة من حبوب اللقاح وفتاتها وعسل النَّحل، والدَّوْر الفعّال إنّما يكون لحبوب اللّقاح وفتاتها، والتي توجد بكثرة مع عسل النحل، وهذه لها فوائد علاجية كثيرة منها:

1 ـ علاج التهابات الأنف التحسّسية مثل حمّى القش والربو.

2 ـ يساعد في علاج حالات التعرّض لجرعات عالية من الإشعاع وما يصاحب ذلك من أمراض.

3 ـ تناول المستحضرات المعدّة من حبوب الطلع والغذاء الملكي وعسل النحل مثل مستحضر melbrosia PL D، أو مستحضر Anplamil، ويساعد على تحسن حالة الجسم، وتقوية الغدد التناسلية، وفي علاج الإجهاد النفسي، والتوتّر العصبي، والخمول البدني بدرجة تفوق درجة أيّ من هذه المكوّنات وحدها.

4 ـ في علاج حالات التهاب البروستاتا.

5 ـ في التخفيف من أعراض سنّ اليأس عند النساء، مثل الصداع وخفقان القلب والارتفاع في درجة الحرارة والتوتّر العصبي.

6 ـ يدخل في تركيب مستحضرات للتجميل تساعد على إعادة حيوية الجلد.

الفوائد العلاجية لصموغ وغراء النَّحل:

تعمل صموغ وغراء النحل على قتل الجراثيم من البكتيريا والفطريات والفيروسات، وتزيد من مناعة الجسم، ولذلك فلها فوائد علاجية في حالات منها:

1 ـ أمراض الجهاز التنفسي، مثل الرشح (الزكام) والتحسّس.

2 ـ آلام المفاصل الروماتيزمية وتأخر نموّ العظام.

3 ـ بعض الأمراض الجلدية.

4 ـ بعض أمراض العيون.

5 ـ تطهير الجروح خاصة جروح الحروب، والمساعدة على التئامها.

6 ـ التهابات جوف الفم وتسوّس الأسنان.

7 ـ تقوية المناعة ومقاومة الإجهاد، والتلوّث البيئي لوفرة مضادات الأكسدة فيه.

وهكذا، فإن للعسل ومشتقّاته ومستحضراته فوائد عظيمة، وقد رأينا كيف أنّ هذه الفوائد غير مقتصرة على عسل النحل ذاته، بل تتعدّاه إلى سمّ النحل وصمغ النحل المقاوم للميكروبات، وقد استخدمه الإنسان في تطهير الجروح، وفي علاج القرحة وعلاج أمراض الأسنان والأورام وتنشيط نموّ العظام والمناعة، وهذا كلّه بعد أن لوحظ قيام الشغالات بوضع الصمغ في شقوق وثقوب ببيت النحل، ولقيامها برشّ أرضية البيت به حتى تتمكّن الملكة من وضع بيضها في مكان خالٍ من الجراثيم، وقام النحل بتغطية الحشرات الميتة بهذه المادة حتى لا تتعفّن داخل بيته فتفسد هواءه، وهكذا أدرك الإنسان المسلم وغير المسلم ما في هذا الشراب المختلف الألوان من ضروب العلاج والشفاء.

وقد أدرك الأقدمون ما في العسل من منافع، فها هو ابن قيّم الجوزية يقول: «العسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء ومحلّل للرطوبات أكلاً وطلاء، نافع للمشائخ وأصحاب البلغم، وهو مغذٍّ مليّن للطبيعة، منقٍّ للكبد والصدر، مدرٌّ للبول، موافق للسّعال الكائن عن البلغم»[1].

وقد استخدم رسولنا الكريم ﷺ العسل كدواء، واعتبره من بين أهم وسائل الشفاء بإذن الله، فقال ﷺ: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن»[2].

(1) الطبّ النبوي، 260.

(2) رواه ابن ماجه.

وعن أبي سعيد الخدري ﷺ أنّ رجلاً جاء إلى رسول الله ﷺ فقال: إنّ أخي استطلق بطنه، فقال الرّسول ﷺ: «اسْقِهِ عسلاً»، فسقاه عسلاً ثم جاء فقال: يا رسول الله أسقيته عسلاً، فما زاد إلّا استطلاقاً، فقال: «اذهب فاسْقِهِ عسلاً»، فذهب فسقاه عسلاً ثم جاء فقال: يا رسول الله ما زاده إلّا استطلاقاً، فقال رسول الله ﷺ: «صدق الله وكذب بطن أخيك، إذهب فاسْقِهِ عسلاً»، فذهب فسقاه فبرأ.

ونخلص مما سبق إلى أهمية العسل كغذاء ودواء ومضاد للأكسدة، وكمقوّي عام للجسم ومناعته، وكعلاج فعّال لاضطرابات وأمراض الجهاز العصبي؛ ولذا يتحتّم على المسلمين الاستفادة من هذا الطعام المبارك.

2 ـ اللبن:

من الأغذية المهمّة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة، وله أهمّيته الغذائية المتميّزة، قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَٰمِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّٰرِبِينَ﴾[1].

وقال المفسّرون: «وإنّ لكم أيّها الناس في الإبل والبقر والغنم لموعظة تعتبرون بها، وتنتقلون في هُداها مِنَ الجهل إلى العلم بالصانع المُبدع الحكيم، ونسقيكم من بعض ما في بطونها من بين فضلات الطعام والدّم لبناً صافياً لذيذاً سهل التناول للشاربين»[2].

وقال الخبراء: «توجد في ضلوع الماشية غدد خاصة لإفراز اللبن تمدّها الأوعية الشريانية بخلاصة مكوّنة من الدم والكيلوز، وهو خلاصة الغذاء المهضوم وكلاهما غير مُستساغ طعماً، ثم تقوم الغدد اللبنية باستخلاص العناصر اللازمة لتكوين اللبن من هذين السائلين: الدم والكيلوز، وتفرز عليهما عصارات خاصّة

(1) سورة النحل، الآية 66.
(2) انظر شرح الآية 66، من سورة النحل في تفسير الطبري الجزء السادس، مصدر سابق.

تُحيلهما إلى لبن يختلف في لونه ومذاقه اختلافاً تامّاً عن كلٍّ منهما. ويتكوّن اللّبن أساساً من البروتينات والكربوهيدرات، والدهون، والعديد من العناصر والفيتامينات والماء، وكل ذلك يستمدّ من غذاء الحيوان وشرابه ومن دمه، والذي وصفته الآية الكريمة بقول الحق تبارك وتعالى: ﴿مِنۢ بَيۡنِ فَرۡثٖ وَدَمٖ﴾[1]، والفرث هو الأشياء المأكولة والمهضومة بعض الهضم في الكرش، ولذا يُطلق عليه أحياناً ثقل الكرش فإذا خرجت من الكرش سمّيت روثاً.

ويُعتبر اللبن غذاءً كاملاً نظراً لاحتوائه على نسبة هامّة من البروتينات والنشويات والدهنيات والأملاح والفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، ويسمّيه علماء التغذية «الغذاء المتوازن».

ويتكوّن اللبن من أكثر من مائة مادة، ومن أهم مكوّناته:

- الماء، ويشكّل ما بين 85% إلى 90% من ألبان الثدييات المختلفة، ومكوّنات اللبن جميعها إما ذائبة في الماء مثل بعض الفيتامينات والأنزيمات واللاكتوز أو معلقة بالماء مثل الدهون.

- البروتينات، وهي من أهم المصادر الغذائية الرخيصة، ولعلّ اللبن أرخص مصادر البروتينات على الإطلاق عند مقارنته بمصادر البروتين الأخرى.

- الدهن، ويوجد في اللبن على شكل كريات صغيرة منفردة لا تُرى إلا بالميكروسكوب، وتحتوي جليسريدات دهن اللّبن على معظم الأحماض الأساسية الضرورية، وهي أحماض لا يمكن للجسم أن يبنيها أو يُوجدها مع أهمّيتها وضرورتها للجسم، ويوجد مع دهن اللبن مواد لازمة له دائماً أهمها الفوسفولبيدات والكاروتينات والفيتامينات، وأهمّها فيتامين ألف وهاء وكاف.

- سكر اللبن (اللاكتوز)، ولا يوجد إلّا في اللبن فقط، ولا يوجد في أيّ مصدر

(1) سورة النحل، الآية 66.

غذائي آخر في الطبيعة، وهو سريع الامتصاص، ويشجّع عمل ميكروبات نافعة في الأمعاء، ويساعد على امتصاص الأمعاء للكالسيوم والفوسفور بكفاءة أكبر.

- يحتوي اللبن على جميع الفيتامينات، ولعلّ ذلك ما حمل البعض على تسميته بالغذاء الكامل، فاللبن يُعتبر مصدراً هاماً من مصادر فيتامين ألف، ويحتوي على نسبة هامة من الفيتامينات هاء وكاف وباء 1 وباء 2.

- توجد في اللبن وبنسب جيّدة أملاح معدنية، وأهمّها الكالسيوم والفوسفور والماغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت، وبه آثار من الروبيديوم والليثيوم والباريوم والأسترانثيوم والألومنيوم والمنجنيز والفلور والنحاس واليود والزّنك والكوبلت.

- وفي اللبن نسبة قليلة من الأنزيمات وترجع أهميتها إلى قيامها بإتمام التفاعلات الكيميائية وتبسيط المكوّنات الغذائية المركّبة إلى عناصر أبسط منها حتى يسهل امتصاصها فهي تساعد في عملية الهضم والامتصاص[1].

- ويُعتبر اللبن من أسهل الأغذية هضماً، وتصل نسبة هضم مكوّناته إلى نحو 98%، وهي نسبة مرتفعة جداً عند مقارنة هضم اللبن بهضم غيره من الأطعمة، ولأهمّيته الغذائية والهضمية فقد حثّ رسولنا الكريم ﷺ على تناوله، فقال: «من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللّهمّ بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومَنْ سقاه الله لبناً فليقل: اللّهمّ بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما يُجْزِئ من الطعام والشراب إلّا اللبن»[2].

- ولا ينبغي أن يفوتنا التنويه إلى أهمية تناول الإنسان للألبان قبل سنّ الخمسين، وبكميات كافية، وخاصة قبل سنّ البلوغ حتى يتمكّن من تخزين الكالسيوم

---

(1) اللبن وقيمته الغذائية، علي أحمد الشحات، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط. 1، 1985، ص 21 ـ 35.

(2) رواه أبو داود.

بكميات كافية في عظامه، فلقد ثبت أنّ قدرة الإنسان على امتصاص الكالسيوم بعد الخمسين تتناقص ويُصاب كثير من كبار السنّ بهشاشة العظام نتيجة لعوامل عديدة، ويُعتبر نقص الكالسيوم المتحصّل عليه واحداً من أهمّ الأسباب، ومن هنا يتوجّب علينا غرس وتأكيد عادة شرب اللبن، وخاصة الطبيعي، وهو هبة الخالق سبحانه وتعالى للبشر ليشبّوا أقوياء، ويظلّوا برغم تقدّم العمر أصحّاء أشدّاء.

3 ـ التمر:

يُعتبر التمر واحداً من أهمّ الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، وهو من الأطعمة المباركة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنّة النبويّة الشريفة، قال تعالى: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾[1]، وقال تعالى: ﴿وَٱلنَّخۡلَ بَاسِقَٰتٖ لَّهَا طَلۡعٞ نَّضِيدٞ﴾[2]، وقال تعالى: ﴿وَزُرُوعٖ وَنَخۡلٖ طَلۡعُهَا هَضِيمٞ﴾[3].

وعن عائشة ـ رضي الله عنها ـ أن النبيّ ﷺ قال: «لا يجوع أهل بيت عندهم التمر»[4]، وعنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «يا عائشة، بيت لا تمر فيه جيّاع أهله»، أو: «جاع أهله»، قالها مرتين أو ثلاث[5].

ويحتوي التمر على نسبٍ هامّة من المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية، فضلاً عن الكالسيوم والفوسفات والحديد والفيتامينات ج، أ. وهذا التركيب للتمر يؤكّد قيمته الغذائية ومدى ما فيه من فوائد صحيّة، واحتواؤه على مواد سكرية أحادية سهلة الاستقلاب والتمثيل والامتصاص يساعد على مدّ الجسم

(1) سورة مريم، الآية 25.
(2) سورة قٓ، الآية 10.
(3) سورة الشعراء، الآية 148.
(4) رواه مسلم.
(5) رواه مسلم.

بما يلزمه من طاقة حرارية. وفضلاً عن ذلك، فإن التمر مضاد للإمساك لاحتوائه على سكّر الفواكه الذي ينشّط الحركة الدودية للأمعاء واحتواؤه على فيتامين (أ) الهام لنموّ الأطفال، ولعدم جفاف الملتحمة والقرنية والأغشية المخاطية المبطنة لأعضاء الجسم، ولذا فإنّ التمر من مقاومات مرض الأعشاء الليلي الذي ينجم عن نقص فيتامين (أ)، كما يقوّي أعصاب العين ويُسهم في تقوية الأعصاب السّمعية ويحدّ من نشاط الغدة الدرقية.

لذا، فإنّ الذين يُعانون من التوتر العصبي يحرصون أو ينبغي أن يحرصوا على تناول التمر، فهو أفضل من المهدّئات والمسكّنات الطبية الكيميائية التي قد تُورث الإنسان الإدمان.

ولعلّ احتواء التمر على مجموعة فيتامين (ب) وهي (ب1 وب2 وب5)، يجعل من التمر واحداً من أهم مقوّيات الأعصاب، فهذا الفيتامين يحول دون تلف الأعصاب ويساعدها على أداء وظائفها بطريقة أفضل، كما يعمل هذا الفيتامين على تليين الأوعية الدموية والأمعاء، وحفظها من الالتهاب والضعف، كما يَقِي الجسم من آفات الكبد واليرقان وتشقّق الشفاه وتكسّر الأظافر وجفاف الجلد، وهو غنيّ بالفوسفور بنسبة عالية أعلى من نسبته في جميع الفواكه، ويدخل الفوسفور في تركيب العظام والأسنان، وهو الغذاء المفضّل للحجيرات النبيلة في جسم الإنسان، وهي حجيرات الدماغ والتناسل، لذلك فإنّ تناول التمر يُعدّ من الضروريات لأولئك الذين يعملون في مجال الفكر والإبداع والتأليف.

وللتمر أيضاً أثره القوي في القوى الجنسية، ويحتوي على المغنيسيوم، وله أثرٌ كبير في العمليات الحيوية للجسم، ويؤدي نقصه إلى ارتعاش العضلات والاضطراب النفسي[1].

(1) الرطب والنخلة، عبد الله عبد الرزاق السعيد، ص 121 ـ 141، وانظر كذلك: الغذاء لا الدواء، لصبري القباني.

ومن الفوائد العجيبة المدهشة للتمر احتواؤه على مادة «الأكسيتومين» التي تمنع النزيف عند الوالدات؛ إذ تنبّه تقلّصات الرحم فتساعد على انقباضه، وهذا يسهل عملية الولادة ويمنع النزيف، كما أن إمداد المرأة بطاقة حرارية كبيرة مطلوب عند المخاض لما تبذله من مجهود في الولادة، مما يمنع الإجهاد ويساعد المرأة على إتمام عملية الولادة بيسر ونجاح، لذلك فإن تناولها للتمر يُعدّ أمراً محموداً ومطلوباً حتى تتمكّن من مقاومة الإجهاد والتعب اللذين يُصاحبان عملية الولادة، فسبحان الله العظيم الذي سخّر للإنسان من الغذاء ما يقوّيه ويساعده على الحياة والاستمرار.

4 ـ أطعمة أخرى:

وردت أطعمة أخرى كثيرة إمّا في القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة أو في أحدهما، ولتعدّدها فإننا سنختار أهمّها وأكثرها شيوعاً، ومنها اللَّحم الذي ورد ذكره في أكثر من موضع من القرآن الكريم، منها قوله تعالى: ﴿وَأَمْدَدْنَٰهُم بِفَٰكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾[1]، وفي موضع آخر: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾[2]. وفي سنن ابن ماجه من حديث أبي الدرداء عن رسول الله ﷺ: «سيّد طعام أهل الدنيا وأهل الجنّة: اللَّحم».

ومن الأطعمة الأخرى التي ورد ذكرها في السنّة: الحبّة السوداء، فقد ثبت في الصحيحين ـ من حديث أبي سلمة، عن أبي هريرة رضي الله عنه ـ أنّ رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإنّ فيها شفاء من كل داء إلا السام» (والسام: الموت). والحبة السوداء هي الكمّون الأسود، وتسمّى الكمون الهندي وهي كثيرة المنافع جداً، وقوله ﷺ: «شفاء من كل داء» مثل قوله تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾[3]، أي كل شيء يقبل التدمير ونظائره، وهي نافعة من جميع الأمراض

(1) سورة الطور، الآية 22.
(2) سورة الواقعة، الآية 21.
(3) سورة الأحقاف، الآية 25.

الباردة[1]، وقد أفاض ابن سينا في شرح فوائدها، ومنها إذابة الحصى في الكلى والمثانة وإدرار البول.

ومن الأطعمة التي ورد ذكرها في السنّة: الحلبة، ويذكر عن النبيّ ﷺ «أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكّة، فقال: ادعوا له طبيباً، فدُعي الحارث بن كلدة فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتّخذوا له فريقة - وهي الحلبة مع تمر عجوة رُطبة فيُحساهما - ففعل ذلك فبرأ»[2].

ويُذكر عن القاسم بن عبد الرحمٰن أنّه قال: قال رسول الله ﷺ: «استشفوا بالحلبة»، وقال بعض الأطباء: «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً»[3]. وقد أثبت العلم الحديث فوائد عديدة، لعل أهمها أنّها خافضة للسكر في الدم.

ومن الأطعمة الواردة في السنّة: الكمأة، قال رسول الله ﷺ: «الكمأة من المنّ، وماؤها شفاء للعين»، والكمأة تكون في الأرض من غير أن تزرع وسمّيت كمأة لاستتارها، ومنه: «كمأ الشهادة»، أي أخفاها وسترها، والكمأة مختفية في الأرض لا ورق لها ولا ساق، وهي مما يوجد في الربيع، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً وتسمّيها العرب «نبات الرعد»[4]، لأنها تكثر بكثرته وتنفطر عنها الأرض، وماؤها شفاء للعين، وقال الغافقي: «ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عُجِن به الإثمد، واكتُحل به، ويقوّي أجفانها، ويزيد الروح الباصرة قوّة وحدَّة، ويدفع عنها نزول النوازل». هذا وقد اختلف العلماء فيما إذا كان ماء الأكمة صالح في مداواة العين لوحده أو مع محاليل أخرى.

وفي الصفحات التالية، نناقش الأطعمة المحرَّمة التي نهى الإسلام عن تناولها.

---

(1) الطبّ النبوي، مصدر سابق، صفحة 223.

(2) الطبّ النبوي، مصدر سابق، صفحة 224.

(3) الطبّ النبوي، مصدر سابق، صفحة 224.

(4) الطبّ النبوي، مصدر سابق، صفحة 225.

الأطعمة المحرَّمة

حرَّم الله سبحانه وتعالى أطعمة عديدة، وتحريمه جلّ وعلا هذه الأطعمة يهدف إلى المحافظة على الإنسان فوق الأرض صحيحاً مُعافى، وقد اهتدت معرفة الإنسان المعاصر إلى كشف الكثير من الأضرار والأمراض المترتّبة على تناول هذه الأطعمة، وهو أمرٌ لم يكن معروفاً في السابق، وقد وردت هذه الأطعمة المحرّمة في القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِۦ لِغَيْرِ ٱللَّهِ ۖ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَآ إِثْمَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةُ وَٱلدَّمُ وَلَحْمُ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ وَٱلْمُنْخَنِقَةُ وَٱلْمَوْقُوذَةُ وَٱلْمُتَرَدِّيَةُ وَٱلنَّطِيحَةُ وَمَآ أَكَلَ ٱلسَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى ٱلنُّصُبِ﴾[2]، وقال تعالى: ﴿قُل لَّآ أَجِدُ فِى مَآ أُوحِىَ إِلَىَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ﴾[3].

وعن ثعلبة ﷺ قال: «حرَّم رسول الله ﷺ لحوم الحمر الأهلية»[4]، وقال ﷺ: «كل ذي ناب من السباع أكله حرام»[5]. وعن ابن عباس - ﷺ - قال: «نهى رسول الله ﷺ عن أكل كل ذي ناب من السباع، وكل ذي مخلب من الطير».

(1) سورة البقرة، الآية 173.

(2) سورة المائدة، الآية 3.

(3) سورة الأنعام، الآية 145.

(4) رواه مسلم.

(5) رواه مسلم.

وإذا أمعنّا النظر في هذه الأطعمة، فإنّنا نجد أن الميتة والمنخنقة كِلاهما فَقَدَ الحياة دون الذكاة، وتشاركهما في هذا المعنى الموقوذة، وهي الشاة التي قُتلت بالضرب، وشاة موقوذة، أي مقتولة بالخشب[1]. أمّا المتردّية، فهي الميتة بالسقوط من علوّ، وتُعرف النطيحة بأنّها التي ماتت من جرّاء النطح[2]، ويفسّر ما أكله السبع على أنّه كلّ ما افترسه السبع، والسبع هو كل ما له ناب أو ظفر كالأسد والنمر والذئب، وفي قوله تعالى: ﴿وَمَآ أَكَلَ ٱلسَّبُعُ﴾[3] إضمار، أي ما أكل منه السبع[4].

وإذا تناولنا ما بقي من الأطعمة، فإنّنا نجد منها الدم، وهو سائل أحمر لزج يتكوّن من محلول رائق يُعرف بالبلازما، وتسبح فيه الكرات الدموية البيضاء والحمراء والصفائح الدموية.

والسؤال الذي يطرح نفسه، هو: ما هي الأضرار الصحية للأطعمة المحرَّمة؟

من الثابت علمياً أنّ لحوم الحيوانات الميتة الواردة في القرآن الكريم، ومنها المنخنقة والموقوذة والمتردّية والنطيحة وما أكل السبع، لحوم ضارّة بصحة الإنسان لكونها مرتعاً خصباً للجراثيم والميكروبات؛ فالدم الموجود في أجسام الحيوانات الميتة يساعد على نموّ الميكروبات، فإذا كان موت الحيوان لمرض أصابه، فإن احتمالات إصابة الإنسان بهذا المرض كبيرة. أمّا إذا كان موت الحيوان ناجماً عن شيخوخة وهرم، فإنّ خلاياه تكون تالفة ومقاومته للأمراض ضعيفة بما يعني احتفاظه وحمله لكثير من الميكروبات، كما أنَّ لحوم الحيوانات

(1) مختار الصحاح، ص 639.
(2) مختار الصحاح، 665.
(3) سورة المائدة، الآية 3.
(4) أحكام الأطعمة والذبائح في الفقه الإسلامي، د. أبو سريع محمد عبد الهادي، ص 225، دار الجيل، القاهرة 1987.

الكبيرة عسرة الهضم، وقد أورد ابن قيّم الجوزية آراءً مهمّةً لبعض الأطباء في هذا الشأن؛ إذ قال بعضهم: «إنما المذموم منه ـ أي اللحم ـ: المسنّ، ولا سيّما للمسنين ولا رداءة فيه لمن اعتاده» و«لحم الهرم والعجف رديء»(1)؛ فالحيوانات الكبيرة السنّ عسرة الهضم، وكذلك لحوم الحيوانات الكبيرة الميتة، فأكلها يؤدّي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي، وبالنسبة للمنخنقة، فإنّ رئتيها وخلاياها تحتوي على ثاني أوكسيد الكربون الضارّ بصحة الإنسان.

وفي حالة الموقوذة، أي التي ماتت نتيجة الضرب؛ فلا شكّ أن الضرب يسبّب اختلاطاً بين دمها وأنسجتها، وهو ما ينقل السموم التي يحتوي عليها الدم نتيجة لعمليات الاستقلاب الغذائي، ونفس الأمر ينطبق على الحيوانات الأخرى الميتة بسبب الحوادث؛ كالنطيحة والمتردّية(2).

وإلى جانب هذا كلّه تحدث في جسم الحيوان بعد موته تغييرات كثيرة، منها ترسب الدم في الجسد، وتكوّن الأحماض، ومن هذه الأحماض حمض الفورميك والفوسفور وحمض اللبن، كما تُهاجم جسم الحيوان بعد موته على هذا النَّحو الجراثيم الكثيرة، فتحوّله إلى الحالة القلوية مع ما يستتبعها من تحلّل وتعفّن، حيث تنطلق الغازات وتكثر فيه السموم(3).

ولا شكّ أن بقايا الحيوانات التي تتركها الحيوانات المفترسة تتعرّض للجراثيم والتلوّث والتسمّم مما يجعل تناولها قاتل لا محالة، فضلاً عن نقلها للأمراض المُعدية(4).

---

(1) الأطلس العلمي، فيزيولوجيا جسم الإنسان، إعداد زهير الكرمي وآخرون، دار الكتاب اللبناني المصري، 1977. وانظر: ابن القيم الجوزي، ص 283.

(2) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي، د. الفاضل عبيد عمر، ص 34.

(3) مع الطب في القرآن، عبد الحميد دياب، ص 133.

(4) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي، د. الفاضل عبيد عمر، مكتبة الطالب بمكّة المكرمة، ط. 1985، ص 43.

أمّا تحريم تناول الدم، فعلّته واضحة، فمن وظائف الدم حمل السموم وفضلات الجسم ونتائج عمليات الهضم لكي تُطرح إلى خارج الجسم عن طريق الكليتين والتعرّق، ومن أهمّ هذه المواد البولة وحمض البوليك، وغاز ثاني أوكسيد الكربون كما ينقل الدم بعض السموم من الأمعاء، فتناول الدم كغذاء أمر لا محالة ضارّ بصحة الإنسان، فحين يتمّ امتصاصه في الأمعاء، فإنّ ما به من سموم وفضلات ونتائج لعملية الأيض Metapolism ستؤدّي إلى ارتفاع نسبة البولينا في الدم، وهذه تسبّب بدورها اعتلال الدماغ[1].

وإلى جانب هذه الأخطار التي تهدّد مَنْ يتناول الدم كغذاء، فثمّة حقيقة أخرى تتعلّق بالدم وصلاحيته كغذاء؛ فالدم لا يحتوي على غذاء جيّد للإنسان لأنّه يتكوّن من بروتينات (الألبيومين، والفلوبيولين، والفيبرونيوجين) بنسبة قليلة لا تتعدّى (6) غرام إلى (8) غرام لكل مل، كما يحتوي على الخضاب داخل كريات الدم الحمراء، وهو عسير الهضم ولا تحتمله المعدة، وخاصة بعد تخثّره[2].

وهذا كلّه يفسّر لنا حرص الإسلام على ذبح الحيوان بشفرة حادّة من خلال قطع الوريد الرئيسي الذي يوجد في العنق فقط، مع الامتناع عن قطع الأوردة الأخرى، وبذلك لا يموت الحيوان بالصدمة، وإنما يستمر تدفّق الدم إلى الخارج. أمّا لو مات بالصدمة، فإنه سيحتفظ بقدر كبير من دمه نتيجة لتوقف عمل المضخة، وهي القلب، وهذا يؤدّي بدوره إلى تسمّم اللحم نتيجة لتجمّد الدماء في خلايا وعروق الحيوان.

وعلى هذا النَّحو، فإنّ الطريقة الإسلامية في الذبح تُعتبر هي الطريقة الأمثل والأنجح؛ لأنها تخلّص الذبيحة من دمها، وبذلك تَقِي الإنسان من الأضرار والأمراض الناتجة عن بقاء الدم في جسم الحيوان المذبوح، فمن شروط الذبح

(1) مع الطب في القرآن، عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، الطبعة الثانية، مؤسسة علوم القرآن، 1402 هجري، دمشق، ص 135.

(2) مع الطب في القرآن، نفس المصدر السابق، ص 135.

في الإسلام قطع الودجين والحلقوم والمريء، وهذا يضمن تنقية جسم الحيوان إلى حدٍّ كبير، فمنهج الإسلام منهج شامل يضع ضمن أهمّ مقاصده سلامة الإنسان واستمراره.

من الأطعمة المحرَّمة: لحم الخنزير

من الأطعمة التي حرَّم الله سبحانه وتعالى تناولها لحم الخنزير، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ﴾[1].

وتحريم لحم الخنزير ليس قاصراً على الإسلام، فهو محرَّم في اليهودية وبعض الديانات الوضعية؛ كالهندوسية والزرادشتية والكنفوشيوسية، وقد أثبت العلم اليوم أنّ تناول لحوم الخنازير ضارٌّ بصحة الإنسان؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون والشحوم، وتوجد الخلايا الدهنية داخل اللحم نفسه مما يسبّب لآكليه البدانة وسوء الهضم، ولا شكّ أنّ ارتفاع نسبة الدهون في لحوم الخنازير تؤدّي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في أجسام آكليها، مما يعرّضهم للإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والجلطة الدموية، وضيق التنفس واختلال الدورة الدموية والجلطة الدماغية والشلل النصفي.

والخنزير من الحيوانات التي تُصاب بأمراض متعدّدة قابلة للانتقال منه إلى آكليه[2]، وتسبّب بعض الأطعمة المُعدَّة من لحم الخنزير وشحومه ومواده المخاطية وأحشائه؛ كالسجق واللحوم المملَّحة واللانشون والقديد أمراضاً خطيرة، كالسرطان وأمراض القلب وانتفاخ الأنسجة. كما ثبت علمياً أن تناول لحم الخنزير يؤدّي إلى أمراض العظام والمفاصل والنقرس، ويقلّل نسبة مقاومة الجسم للأمراض.

---

(1) سورة المائدة، الآية 3.

(2) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدِّين، الطبيب سليمان قوش، القاهرة، ص36 ـ 40، دار البشير.

وتساعد مادة الهستامين في لحم الخنزير على حدوث البؤر والدمامل[1]، والالتهابات الداخلية والخارجية، وخاصّة قرحة المعدة والتهاب الجلد وتساقط الشعر[2]. وقد دلّت الدراسات العلمية أن لحم الخنزير يحتوي على نسبة عالية من حمض البوليك، وهي النسبة الأعلى له بين جميع الحيوانات، وبينما يفرز الإنسان 90% من هذا الحمض في بوله، فإنّ الخنزير لا يفرز إلّا نسبة 2% فقط، وتصبح الكمية المتبقّية جزءاً من نسيجه اللحمي، وبالتالي يشكو الخنزير من مفاصله، كما يشكو آكلوه من نفس المرض، وهو مرض ارتفاع حمض البوليك في الدم، وهو من أهمّ أسباب أمراض عديدة أخرى، وتصل نسبة الدهن في لحم الخنزير السمين إلى نحو 90%، بينما لا تصل في لحم البقر السمين إلّا إلى نحو 35%، وفي الضأن السمين إلى نحو 56%[3].

والسؤال الذي يطرح نفسه، هو: هل تتوقّف أضرار تناول لحم الخنزير عند هذا الحدّ؟ بالطبع تتجاوز الأضرار هذا الحدّ بكثير، فلحم الخنزير ينقل أمراضاً طفيلية كثيرة، ومن بين الطفيليات التي يحتوي عليها طفيليات فاشيولبس بوسكي، وهي طفيليات تعيش في الأمعاء الدقيقة للخنزير، وتنتقل للإنسان وتسبّب له أضراراً واضطرابات في الجهاز الهضمي، فضلاً عن الديدان المستديرة (الإسكارس)، وتسبّب هذه الطفيليات والديدان الكثير من الأمراض منها احتقان البنكرياس والالتهابات الرئوية واحتقان القصبات الهوائية إذا وصلت إليها، ومن بين الديدان التي ينقلها لحم الخنزير الديدان الخطافية (الأنكلستوما)، وتسبّب الحساسية الأرضية والإسهال الذي يرافقه نزيف دم في البراز، وقد تؤدّي إلى هبوط القلب والوفاة، وتُعتبر الدودة الرئوية باراجونيميا، والتي تعيش في رئة الخنزير من مسبّبات النزيف الرئوي عند الإنسان.

(1) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج، مصدر سابق، ص 39 و40.

(2) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير، مصدر سابق 49.

(3) نفس المصدر السابق، ص 50.

أما دودة كلونوكس سيننس، فهي من الديدان الماصّة التي تسبّب مرض الالتهاب الكبدي الكلونوركس، حيث تؤدي إلى تورّم الكبد مع إسهال شديد وهزال يؤدي إحياناً إلى الوفاة، وإلى جانب هذه الديدان هناك دودة جايجانثورنكس ودودة البلهارسيا الآسيوية، وكلاهما يسبّب فقر الدم، وقد أحصى العلماء أكثر من عشرين نوعاً من الديدان يسبّبها أكل لحم الخنزير، فهو أهم ناقل لهذه الديدان.

فإذا جئنا إلى الأمراض البكتيرية، فإنّنا نجد أنّ تناول لحم الخنزير يسبّب الإصابة بالعديد منها؛ كالسلّ الرئوي والجراثيم المغزلية المسبّبة لعفن القدم إلى جانب الكوليرا والتيفوئيد والباراتيفوئيد والحمّى المالطية.

ومن بين الأمراض الفيروسية الجدري والتهاب الدماغ الياباني وفيروس غرب النيل وأمراض فيروسية أخرى يقوم لحم الخنزير بنقلها للإنسان، ومن الأمراض الجرثومية التي يسبّبها الخنزير مرض المقوسات الذي يسبّبه طفيل التوكسو بلازما جونديايا الذي يؤدّي إلى وفاة المولود إذا أُصيبت أُمّه الحامل به قبل الولادة، وإذا لم يمت هذا المولود فإنّه يكون معرّضاً للعمى والصَّمم والتخلّف العقلي(1).

وهكذا، فإنّ تحريم لحم الخنزير له فيما نعلم اليوم علّة تمكّن العلم من الوصول إلى معرفة جزء منها، وقد تكشف الأيام مضارّ أخرى له، وقد امتثل المسلمون الأوائل هذا الأمر الإلٰهي دون أن يعلموا بهذه الأمراض والأضرار، فالحفاظ على الإنسان قوياً وصحيحاً فوق كوكب الأرض يُعدّ من أهم أهداف الشريعة الإسلامية، وما تنزّل القرآن الكريم إلّا لإسعاد البشرية وإنقاذها من الشّرور والآثام والأخطار في كافّة أشكالها وصورها ما علمناه وما لم نعلمه.

---

(1) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالتها في القرآن الكريم، د. سليمان عمر قوش، الدوحة، دار الحرمين للنشر، 1407 هجري، ص 60 ـ 64.

وفي هذا السياق، جاء تحريم تناول لحوم الحيوانات الأخرى المحرَّمة، فقد حرَّم الإسلام تناول كل ذي ناب ومخلب من الحيوانات؛ لأن في تناولها أضراراً صحيّة، فهي حيوانات متميّزة بصلابة عضلاتها وتلوّن لحمها وقبح رائحتها وعدم سهولة هضم لحومها.

وقد يكون تحريم الحُمُر الأهلية دون الوحشية لتناول الأُولى فضلات الإنسان أو بعض الأطعمة التي نفذت إليها الجراثيم، فقد ثبت في الصحيحين من حديث أبي قتادة رضي الله عنه: «أنّهم كانوا مع رسول الله ﷺ في بعض عُمَرِهِ، وأنه صاد حماراً وحشياً، فأمرهم النبيّ ﷺ بأكله: وكانوا محرمين، ولم يكن أبو قتادة مُحرماً».

وهكذا، فإنّ حرص الإسلام على صحة الإنسان لا يدع مجالاً من المجالات إلّا ووضع له نظاماً ومنهجاً وتقنيناً يكفل لمتتبّعه كل صحة وسلامة.

الفصل الثالث

الإسلام في مواجهة المرض

الوقاية من الأمراض

الإسلام منهج متكامل يغطي حاجة الفرد وينظّم حياته في كل مراحلها، ويحرص أشدّ الحرص على أن يبقى الفرد في رحلته الدنيوية في أحسن صحة وأفضل حال، ولذلك شمل منهجه كلّ شؤون الحياة وتضمّن من الأحكام والواجبات ما كفل لمتّبعيه حياة طيّبة، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾[1].

وقد نظر الإسلام إلى الإنسان نظرة متكاملة متعدّدة الجوانب، فالإنسان في نظر الإسلام وحدة جسمية عقلية نفسية خلقية بيئية، وعنايته وحرصه على تلبية حاجات هذه الجوانب نابع من اهتمامه بتكوين شخصية المسلم القوية المتوازنة والفاعلة والمتفاعلة مع محيطها، لذلك لم يُهمل أيّ جانب من هذه الجوانب، بل رسم للإنسان في كل جانب منها طريقاً يسلكه ليصل إلى برِّ النجاة وواحة الأمن والسَّلامة، كما أقرّ كل الجهود الإنسانية والقِيَم والأنظمة القانونية والاجتماعية والصحية التي تعمل مع منهجه لاستئصال كل عوامل وأسباب تدمير الإنسان والبيئة.

وقد رأينا في الفصلين السابقين كيف دعا الإسلام إلى الاستمتاع المشروع بثروات ونِعَم الطبيعة، وأوجب على الإنسان أن يحفظها ويرعاها ويشكر الله عليها في سياق محافظته على بيئة نظيفة؛ ففي ثروات البحار قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا۟ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ

(1) سورة النحل، الآية 97.

مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾[1].

وفي موضع آخر: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاخِرَ لِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾[2].

فاهتمام الإسلام بالبيئة باعتبارها المكان الأوّل الذي يوجد فيه الإنسان ويتفاعل فيه مع غيره اهتمام كبير، وقد حذرت الآيات القرآنية من إفساد البيئة وتوعّدت مَنْ يفعل ذلك بالمُعاناة، قال تعالى: ﴿فَارْتَقِبْ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ بِدُخَانٍ مُّبِينٍ ۝١٠ يَغْشَى النَّاسَ هَذَا عَذَابٌ أَلِيمٌ ۝١١ رَّبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ﴾[3]، وفي موضع آخر: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾[4].

وقد بات معلوماً أنّ فساد البيئة يسبّب أمراضاً كثيرة، منها ما هو معروف ومنها ما عجز العلماء عن اكتشافه، فضلاً عن ابتكار علاجات له، كما يشكّل فساد البيئة خطراً حقيقياً على كل صور الحياة فوق كوكب الأرض، وقد حذّرت المنظمة العالمية للبيئة والتنمية التابعة للأُمم المتحدة في تقاريرها وبحوثها من أنّ تلوّث البيئة يسبِّب في وفاة نحو 60 مليون طفل في إفريقيا والشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية وآسيا، وذكرت المنظمة أن أكثر من مليار من سكّان العالم لا يشربون مياهاً صالحة للشرب، وهو أمرٌ أدّى إلى أمراض كثيرة تسبّبت في زيادة نسبة الوفيات بين الأطفال؛ ولأن الحفاظ على الصحة فرض عين على كل مسلم، ولأن الحياة حقٌّ مقدّس والحفاظ عليها واجب شرعي أصيل، فقد ألزم الإسلام المسلم بضرورة وقاية نفسه وبَنِيه من الأمراض ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، فدِرْهَم

(1) سورة النحل، الآية 14.

(2) سورة فاطر، الآية 12.

(3) سورة الدخان، الآيات 10 ـ 12.

(4) سورة الروم، الآية 41.

وقاية خير من قنطار علاج؛ فعلينا أن نتّخذ جملة من الوسائل المادية والمعنوية لتجنّب الأمراض على اختلاف أنواعها، وتعاليم الإسلام ومنهجه لم تدع جانباً من جوانب الحياة والصحة إلّا وشملته بعنايتها واهتمامها، حتى لا يقع الضرر على الفرد والمجتمع من ناحية، والبيئة من ناحية أخرى.

وقد أخرج أحمد ومالك وابن ماجه عن ابن عباس أنّ رسول الله ﷺ قال: «لا ضَرَر ولا ضِرار»، وأخرج الترمذي بلفظ: «ملعون مَنْ ضارّ مؤمناً أو مكر به، ومَنْ ضارّ ضارّ الله به»، ومثل هذه الأحاديث تعتبر من جوامع الكلم التي تحثّ الإنسان المسلم على أن يعتني بنفسه وبمجتمعه على السَّواء، ومن هنا كان على الآباء والأُمّهات واجب الإسراع بتطعيم أولادهم ضدّ الأمراض الفتّاكة؛ كالشلل والجدري والسعال الديكي والحصبة وغيرها، والآيات الكريمة تتضمّن حثّاً على ذلك، قال تعالى: ﴿قَدْ خَسِرَ ٱلَّذِينَ قَتَلُوٓاْ أَوْلَـٰدَهُمْ سَفَهًۢا بِغَيْرِ عِلْمٍ﴾[1]، وقال ﷺ في هذا السِّياق: «من يتوقّ الشر يُوقه»، وقوله سبحانه وتعالى: ﴿يُوصِيكُمُ ٱللَّهُ فِىٓ أَوْلَـٰدِكُمْ﴾[2].

فالإسلام يعتني بالطفل حملاً ورضاعة ونظاماً وتنشئة وإنفاقاً بما يكفل له صحة جيّدة ووجوداً فاعلاً في المجتمع. ومن الوسائل الوقائية التغذية بالطيّبات الطاهرات غير المستخبثات مع عدم الإسراف وتوخّي الاعتدال، ولخطورة الإسراف على الفرد والمجتمع والبيئة، فقد حذّر منه القرآن الكريم، فورد ذكره أكثر من 20 مرة؛ فعلى مستوى البيئة وكوكب الأرض أثبت العلم الحديث بشكل قاطع أن الإسراف في الاستهلاك وفي تلبية احتياجات الإنسان ومجتمعه المتمدّن يُعدّ أهم أسباب تلوّث البيئة في كافّة أشكاله وصوره، وقالوا: إن البيئة مخزن كبير فيه جميع ما نحتاج إليه من موارد وحاجات، ونحن في هذه الدنيا نأخذ منه ما نحتاج إليه ونستهلكه ثم نعيد إلى نفس هذا المخزن الكبير كل فضلاتنا ومخلّفاتنا،

(1) سورة الأنعام، الآية 140.

(2) سورة النساء، الآية 4.

ولقد شاءت قدرة الله سبحانه وتعالى أن يكون لهذا المخزن قدرة محدودة على إعادة إنتاج هذه الفضلات والبقايا والمخلّفات، وخاصّة في صورتها الصناعية المعقّدة ـ إلى موارد نظيفة قابلة للاستهلاك من جديد ومنضوية في السلسلة البيئية ـ فكلّما زادت مخلّفاتنا وفضلاتنا كلّما عجز هذا المخزن الهائل، أو هذه البيئة، عن إنتاج هذه المخلفات إلى موارد طبيعية، وبالعكس فكلّما قلّ استهلاكنا وكان في الحدود المطلوبة، كلّما أمكن إعادة إنتاجه وتحويله إلى موارد طبيعية قابلة للسّحب والاستهلاك من جانب الإنسان، وهو ما يُبقي البيئة سالمة ونظيفة، ومساهمة في ازدهار صحة الإنسان.

واليوم، فإن الزيادة الرهيبة في الاستهلاك وفي إشباع الحاجات وفي تنوّع وتعدّد هذه الحاجات وما تبعها من مخلّفات رهيبة لوّثت البرّ والبحر والجوّ، يحمل نذر انهيار كامل للنظام البيئي، وهو ما يهدّد بالفعل الحياة برمّتها فوق كوكب الأرض.

أمّا على نطاق الفرد، فإنّ الإسراف مؤدٌ حتماً إلى أمراض كثيرة لعلّ أقلها التخمة وأمراضها عوضاً عن أمراض الجهاز الهضمي الكثيرة، وقد ردّ رسولنا الكريم ﷺ على المقوقس هدية الطبيب، قائلاً: «إنا قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع»[1]؛ فالمسلم مُطالب بتناول الطيّبات الطاهرات في غير إسراف وحسب الحاجة، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾[2].

ومعلوم أن الغذاء الطيّب المناسب المتنوّع واقٍ بإذن الله من الأمراض ومنشّط للجهاز المناعي، وهناك أمراض كثيرة ناجمة عن نقص الغذاء، وقد أكّد تقرير منظمة الصحة العالمية أن نصف الأطفال الذين يموتون كلّ عام سببه سوء

(1) رسالة الجهاد، العدد 102.

(2) سورة البقرة، الآية 172.

التغذية، وكما أنّ أمراضاً كثيرة ناجمة عن نقص الغذاء، وقد ثبت علمياً أن ما خلقه الله سبحانه وتعالى من فواكه وخضروات مختلفة الألوان، تحتوي على أنواعٍ شتّى من الفيتامينات والعناصر المعدنية؛ فاللّون الأصفر يحتوي على الكاروتين، واللون الأخضر على الحديد والفيتامين ج، وكل لون يحتوي على فيتامينات وأغذية مهمّة للجسم؛ فالتنوّع ضرورة صحية، وقد كان يقال في الخمسينات والستينات من القرن الماضي بأنّ مرض السلّ من الأمراض الاجتماعية الناجمة عن نقص تناول البروتين، وازدحام الحجرات بالقاطنين، وأمراض فقر الدم تنجم عن نقص الحديد الموجود في الأوراق الخضراء؛ كالسبانخ والسلق، وفي البقوليات كالعدس، وفي اللحوم وأكباد الحيوانات، الخ. . . كما أنّ مرض هشاشة العظام ينجم في أحايين كثيرة عن نقص عنصر الكالسيوم وفيتامين (د)، وهكذا تتوقف سرعة انتقال العدوى وبنسبة كبيرة ـ وهي بإذن الله ـ على مدى تناول الإنسان للغذاء المتوازن.

ومن الأسباب الواقية من الأمراض تجنّب الفواحش ما ظهر منها وما بطن، فالزنى مصدر لكثير من الأمراض عوضاً عن كونه مدمّراً للبنية الاجتماعية للأسرة وللنظام الاجتماعي في المجتمع على مستويات متعدّدة، لذلك كان التحذير الإلٰهي شديداً حتى من مجرّد الاقتراب منه بالأقوال والأفعال، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾[1].

وعلى العكس من ذلك، حثّ الإسلام المسلمين والمسلمات على الزواج، وبيَّن ما له من أثرٍ طيّب وما يُحدثه من توازن نفسي واستقرار عاطفي عبّر عنه القرآن الكريم بالمودّة والرّحمة، فعلاقتا التوادد والتراحم علاقتان تعملان على البناء والنموّ، فتزداد لدى الإنسان كنتيجة لهما نزعة البناء مع ما يصاحبها من عواطف إيجابية بنّاءة، قال تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا

---

(1) سورة الإسراء، الآية 32.

لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿21﴾﴾[1].

وفي هذا السياق، حثّ رسولنا الكريم ﷺ الشباب على الزواج وأوصى الأزواج بزوجاتهم، وقال للذين حرّموا على أنفسهم النساء واللّحم والودك وقرّروا أن يترهّبوا ويجبّوا المذاكير ويصوموا النهار ويقوموا الليل: «ألم أنبأ أنّكم اتّفقتم على كذا وكذا»، فقالوا: بلى يا رسول الله، وما أردنا إلا الخير، فقال: «إني لم أومر بذلك، إنّ لأنفسكم عليكم حقّاً، فصوموا وأفطروا، وقوموا وناموا...» الخ الحديث، ثم خرج إلى الناس وخاطبهم وقال: «ما بال أقوام حرَّموا النساء والطعام والطِّيب وشهوات الدنيا، أمَا إني لست آمركم أن تكونوا قسّيسين ورهباناً، فإنه ليس في ديني ترك اللَّحم والنساء ولا اتّخاذ الصوامع...» الخ الحديث.

ويُفهم من هذا كلّه أن القرآن الكريم والسنّة النبوية الشريفة كِلاهما حثّ على الزواج المبكر الذي يعصم من الفواحش والخطايا، والآيات في هذا الصّدد كثيرة، كما حثّ مَنْ لم يتزوّج على الصوم والعفاف، قال تعالى: ﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ﴾[2]، وقال ﷺ: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنّه له وِجاء»؛ فالزواج المبكر مع تنظيم الأسرة طريق مأمون للصحة الجسدية والنفسية؛ لأن الكبت مصدر خطير للعقد النفسية، كما أن الزنى مصدر لكثير من الأمراض، وقد حذّر رسولنا الكريم ﷺ من ارتكاب الفواحش وشيوعها وما تجرّه على الناس من الأمراض التي لم تكن في أسلافهم، فقال ﷺ: «يا معشر المهاجرين، خمسٌ إذا ابتُليتم بهنّ، وأعوذ بالله أن تُدركوهنّ، لم تظهر الفاحشة في قوم حتى يُعلنوا بها، إلا فشى فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا...».

وقد نهى الإسلام عن الاقتراب من الفواحش، كما نهى عن التعاون في

(1) سورة الروم، الآية 21.

(2) سورة النور، الآية 33.

جلب المضار، فقال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾[1]. ولا شكّ أن العمليات الاجتماعية الإيجابية، كالتعاون والتكافل والتكاثف، عمليات لها أثرٌ كبير على صحة الفرد والمجتمع على السَّواء. ومن الوسائل الواقية التي ألزم الإسلام المسلمين بها اجتناب الخمور والمسكرات والمخدّرات والتدخين، وهي جميعها مواد ضارّة تقتل الإنسان على المدى الطويل وتعطّل قواه الفاعلة وتدفعه لأن يعيش على هامش الحياة كمّاً مهملاً عاطلاً يأخذ من الحياة ولا يعطيها؛ فبالنسبة للمخدرات بأنواعها وصورها المختلفة، فقد أثبتت التجارب المعملية والأوراق البحثية الاجتماعية مدى هول نتائج تعاطيها، فمتعاطي الكوكايين يتعرّض لنوبات الفزع Panic Attacks التي قد تتوالى بتكرارات عالية، وذلك نتيجة لأثره على المخّ، كما يتعرّض لاضطراب آخر يبقى لأمدٍ طويل هو اضطراب «عطب الانتباه» Attention Deficit، وفيه يعجز المُدمن عن متابعة معظم النشاطات التي يبدأها، وتُشير الدراسات إلى اضطرابات الوظيفة الجنسية، ويأخذ هذا الاضطراب شكل العجز الجنسي أو العنّة أحياناً، ومن أهمّ المظاهر التي يظهر بها هذا الاضطراب مظاهر تتناول وظيفتي الانتصاب والقذف، وقد يفقد البعض الرغبة الجنسية بالكامل، وتستمر هذه الاضطرابات لفترات طويلة حتى بعد الانقطاع عن التعاطي.

أمّا آثار القنب، والمعروف في مصر بالحشيش، وفي المغرب العربي بالكيف، وله أسماء أخرى أحياناً كالبانجو والماريجوانا والجانجا، إلخ... فله أخطار كبيرة يجهلها كثير من الناس، ومنها اختلال الوظائف النفسية للمتعاطي، ومن بينها دقّة الإدراك واضطراب الذاكرة وسوء تقدير الأطوال وسرعة الأداء الحركي وعدم القدرة على التحكّم في الأداء، كما ثبتت العلاقة بين تعاطي الحشيش والفصام عند نسبة معيّنة من المتعاطين[2].

---

(1) سورة المائدة، الآية 2.

(2) المخدرات والمجتمع، نظرة تكاملية، تأليف د. مصطفى سويف، سلسلة عالم المعرفة العدد 205، الطبعة الأولى، أي النار، يناير 1996، ص 122 ـ 123.

وعلى العموم، فقد ثبت قطعياً وجود علاقة بين الجريمة والتعاطي، فكلّما ازدادت نسبة المتعاطين في بلدٍ ما كلّما زادت نسبة الجريمة، وتأكّدت كذلك العلاقة بين التعاطي والانحراف من ناحية، وبين التعاطي والجريمة الاجتماعية من ناحية أخرى؛ كالغش والتزوير والسرقة(1).

وللخمور أضرار بالغة، وقد حذّرنا القرآن الكريم من مُعاقرتها، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿90﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ وَٱلْبَغْضَآءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾(2).

فالخمر فضلاً عن إيقاعها العداوة والبغضاء بين الناس، وفضلاً عن إذهابها للعقل، فإنّها تنطوي على أخطار صحيّة، فقد أثبت العالم بوليان ما للخمر من تأثير ضارّ على المخّ والجهاز العصبي، كما تدخل في الكحوليات العديد من الأجسام الغريبة؛ كالمركبات الكيميائية والفيروسات والبكتيريا، وعندما يضعف الجهاز المناعي تنتشر المواد الضارّة الداخلة مع الخمور، ويسبّب بعضها السرطان، وقد دلّت البحوث على أن الكحوليات تؤثّر سلبياً على الجهاز الليمفاوي وتقلّل عدد الخلايا الليمفاوية التي تصنع الأجسام المضادّة، كما أكّدت الأبحاث أنها تُحْدِث لدى المدمنين كثيراً من الاضطرابات النفسية، وتقول الإحصائيات: أن نسبة عدد المصابين بالسرطان من مدمني الخمور تزيد خمس مرات على الذين لا يتناولونها، وهي تحتوي على مادّة المنروثمين التي تُعتبر مولّدة للسرطان، وقد لخّص الدكتور مصطفى سويف مجموعة الأمراض العصبية المقترنة بإدمان الكحوليات مبرزاً أهمّها على النحو التالي:

1 ـ اختلال الذاكرة Memory impairment.

(1) المخدرات والمجتمع، 106.
(2) سورة المائدة، الآيتان 90 ـ 91.
(3) المخدرات والمجتمع، ص 107.

2 ـ تزييف الذاكرة (أي بتصوّر وقوع وقائع لم تحدث أصلاً).

3 ـ العته الكحولي، هذا بالإضافة إلى أعطاب أخرى تصيب الذكاء العام والاستدلال المجرّد والقدرة على إدراك العلاقات والتعلّم والذاكرة[1].

أمّا السيجارة، فضررها كبير؛ إذ تتكوّن من مواد ضارّة بالصحة أوّلها القطران، وتتراوح كميته بين 3 إلى 40 ملغم في كل سيجارة بحسب طولها، وثانيها النيكوتين وتتراوح كميته ما بين 0,1 ـ 2,0 ملغم في السيجارة الواحدة بحسب طولها كذلك، وثالثها أول أوكسيد الكربون، وتتراوح كميته من 2 إلى 20 ملغم في السيجارة الواحدة بحسب نوعها وطولها. ومعلوم أنّ أوّل أوكسيد الكربون عند استنشاقه يلتحم بالهيموجلوبين، ويحلّ محل الأوكسجين مما يؤدّي إلى تسمّم أنسجة الجسم، ويزيد أول أوكسيد الكربون من احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية؛ لأنّه يعمل على زيادة كمية الكوليسترول المترسبة على جدران شرايين القلب، ورابعها سموم أخرى يصل عددها إلى 48 مادة، منها ما يسبّب السرطان مثل المواد داي ميثيل ـ نيتروزامين ـ هيدرازين ـ فلورانثين ـ نيتروبيرلين ـ نافثالين ـ بنزوبيرين ـ ميثيل كاربازول ـ أرسنك ـ نيكل ـ كارميوم ـ فورمالدهيد ـ فينيل كلورايد، وكذلك مادة نامثيليمين التي تسبّب سرطان المثانة لدى المدخنين، ومادة البولنيوم 210 الموجودة في التبغ ودخانه، وتتسبّب بما تحتويه من إشعاع ومواد أخرى في تشويه الأجنّة وإصابتهم بسرطان الدم «اللوكيميا» والتخلف العقلي، وتترسّب المواد السامّة في الشعب الهوائية بنسبة 80%، ولا يقتصر ضرر المدخّن على نفسه، بل يتعدّاه إلى مَنْ يجالسونه، فقد أثبتت الدراسات أن نسبة النيكوتين وأوّل أوكسيد الكربون والبنزوبيرين (مادة مسبّبة للسرطان) في الدخان الذي ينبعث من السيجارة وينتشر بالحجرة تزيد على نسبتها في الدخان الذي

(1) رحلتي مع السيجارة، د. حسن حسني، مركز الأهرام للترجمة والنشر، سلسلة إعرف صحتك، رقم 7، ص 12، ط. 1992 مسيحي.

يستنشقه المدخن مباشرة، وبذلك يتّضح حجم الضرر الذي يتعرض له غير المدخنين الموجودين بالحجرة أو في المكان نفسه.

ولخطورة السيجارة على الصحة، فقد أصدرت دار الفتوى المصرية فتوى شرعية تقضي بتحريمها عملاً بقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾[1]، وقوله تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾[2].

(1) سورة النساء، الآية 29.

(2) سورة البقرة، الآية 195.

العـــدوى

يقول المثل الشعبي: «درهم وقاية خير من قنطار علاج»، وإعمال هذا المثل في حياة المسلم يكفل له السلامة بمشيئة الله ويوفّر عليه كثيراً من المتاعب والتكاليف. وقد ذكرنا فيما سبق عدداً من الوسائل الوقائية التي على المسلم أن يتّخذها لدرء المرض عن نفسه تطبيقاً لقول رسول الله ﷺ: «احرص على ما ينفعك...» الحديث.

وفي هذا السياق، فإنّ على المسلم أن يتجنّب مخالطة المرضى بأمراض معدية، كما يقتضي الواجب منع أُولئك الذين يعانون من أمراض مُعدية من السكن بين الأصحاء أو مجاورتهم مجاورة لصيقة، خاصة وقد أثبت العلم اليوم مدى خطورة ذلك على صحة المجتمع، فثمة طُرق أربعة للعدوى، منها ما هو عن طريق الهواء، ومنها ما يأتي عن طريق الماء أو المياه الملوّثة بالفضلات أو الكائنات العضوية الناقلة للأمراض، ومنها ما يأتي عن طريق ملامسة المرضى أنفسهم للغير، أو من خلال الحشرات.

وقد ثبت علمياً أن عطسة المريض بالزكام أو الأنفلونزا تحتوي على نحو 60 مليون فيروس، ومعلوم أن وافداً آسيوياً تمكّن من نقل الأنفلونزا إلى بريطانيا كلّها عندما أخذ في العطاس في أحد المتاجر المكيّفة في الشتاء، وهو ما نقل الإصابة إلى معظم الوافدين للمتجر، وعُرفت هذه الأنفلونزا عندئذ بالأنفلونزا الآسيوية نسبة إلى ناقلها وإلى الفيروس الذي لم يكن معروفاً في بريطانيا؛ فالعدوى أصبحت علمياً مؤكّدة من المريض إلى غيره بإذن الله، ولذلك حرص

الإسلام على عدم مخالطة الأصحاء للمرضى بأمراض معدية، وفي هذا الصدد قال الرسول ﷺ: «لا يوردنّ ممرض على مصحّ»، ونهى صاحب الإبل المراض أن يوردها على صاحب الإبل الصحاح، ورُوِيَ أنه لمّا قدم رجل مجذوم لمبايعة الرسول ﷺ أرسل إليه بالبيعة، ولم يأذن له في دخول المدينة[1].

وقد نهى رسول الله ﷺ عن الخروج من الأرض التي وقع بها الطاعون، أو الدخول فيها حتى يجتّب أهلها البلاء، فيحصر المرض في منطقة محدودة ولا ينتشر إلى ما عداها؛ أي: أن رسول الله ﷺ قد أمر بإجراء حَجْر صحّي إزاء المناطق التي تنتشر فيها أمراض مُعدية، وقد روى الترمذي وقال: حسن صحيح عن أُسامة بن زيد أنّ النبيّ ﷺ ذكر الطاعون، فقال: «إنّه بقية رجز أو عذاب أُرسل على بني إسرائيل، فإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها، وإذا وقع بأرض ولستم بها فلا تهبطوا عليها». وروى البخاري عن ابن عباس: أن عمر بن الخطاب خرج إلى الشام حتى إذا كان بسرغ لقيه أُمراء الجند أبو عبيدة بن الجراح وأصحابه، فأخبروه أن الوباء قد وقع بأرض الشام فاختلفوا، فقال بعضهم: قد خرجنا لأمر ولا نرى أن نرجع عنه، وقال بعضهم: معك بقية الناس وأصحاب رسول الله ﷺ ولا نرى أن تقدمهم على هذا الوباء، فقال: ارتفعوا عني، ثم قال: ادع لي الأنصار، فدعوتهم فلم يختلف منهم عليه رجلان، فقالوا: نرى أن ترجع بالناس ولا تُقدمهم على هذا الوباء، فنادى عمر في الناس: إني مُصبح على ظهر فأصبحوا عليه، قال أبو عبيدة بن الجراح: أفراراً من قدر الله؟ فقال عمر: لو غيرك قالها يا أبا عبيدة... نعم نفرّ من قدر الله إلى قدر الله، أرأيت لو كان لك إبل هبطت وادياً له عدوتان: إحداهما خصبة والأخرى جدبة، أليس إن رعيت الخصبة رعيتها بقدر الله، وإن رعيت الجدبة رعيتها بقدر الله؟ قال: فجاء عبد الرحمٰن بن عوف وكان متغيباً في بعض حاجاته فقال: إنّ عندي في هذا علماً، سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إذا سمعتم به في أرض فلا تقدموا عليها،

(1) الطب النبوي، ص 274.

وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه»، قال: فحمد الله عمر ثم انصرف[1].

وللغلماء أقوال في الذين أُصيبوا بأمراض معدية، فمنهم من أوجب عليهم الحَجْر الصحي والمكوث في مكان لا يغادرونه حتى البرء التامّ، ومنهم مَنْ جوَّز خروجهم شريطة ألاّ يُلحقوا الضّرر بغيرهم. قال ابن وهب في واحدة من هذه المسائل: المبتلى يكون له في منزلة سهم، له حظّ في شرب فأراد مَنْ معه في المنزل إخراجه منه، وزعموا أن استقاءه من مائهم الذي يشربونه مضرّ بهم، فطلبوا إخراجه من المنزل، ويستطرد ابن وهب فيقول: فإذا كان له مال أُمِر أن يشتري لنفسه مَنْ يقوم بأمره ويخرج في جوانحه ويلزم هو بيته، فلا يخرج. وإن لم يكن له مال: خرج من المنزل إذا لم يكن فيه شيء ويُنفق عليه من بيت المال. وقال عيسى في قوم ابتلوا بالجذام وهم في قرية وموردهم واحد ومسجدهم واحد، فيأتون المسجد فيصلّون فيه ويجلسون فيه معهم، ويردون الماء ويتوضّؤون فيتأذّى بذلك أهل القرية، وأرادوا منعهم من ذلك كلّه. قال: أمّا المسجد، فلا يمنعون الصلاة فيه ولا من الجلوس. ألا ترى إلى قول عمر بن الخطاب للمرأة المُبتلاة لمّا رآها تطوف بالبيت مع النساء: لو جلست في بيتك لكان خيراً لك؟ ولم يعزم عليها بالنهي عن الطواف ودخول البيت. وأمّا استقاؤهم من مائهم وورودهم المورد للوضوء وغير ذلك، فيُمنعون ويُجعلون لأنفسهم صحيحاً ليستقي لهم الماء في آنية ثم يُفرغها في آنيتهم، قال رسول الله ﷺ: «لا ضَرر ولا ضِرار»، وذلك ضرر للأصحّاء، فأرى أن يُحال بينهم وبين ذلك. ألاَ ترى أنّه يفرّق بينه وبين زوجته ويُحال بينه وبين وطء جواريه للضرر، فهذا منه[2].

وقال أصبغ: ليس على مرضى الحواضر الخروج منها إلى ناحية أخرى، ولكن إن كفاهم الإمام المؤونة مُنِعوا من مخالطة الناس بلزوم بيوتهم، والتنحّي

(1) فقه السنة، مكتبة الآداب، طبعة 1978، جزء 4، ص 44.

(2) الطرق الحكمية لابن قيّم الجوزية، مصدر سابق، ص 292.

عنهم[1]. وقال ابن حبيب: يُحكم عليهم بتنحيتهم ناحية إذا كثروا، وهو الذي عليه فقهاء الأمصار، ويشهد لهذا الحديث الصحيح الذي رواه البخاري من حديث سعيد بن ميناء عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «لا عدوى ولا طيرة ولا صفر، وفُرّ من المجذوم فرارك من الأسد» أو قال: «الأسود»، وروى مسلم في صحيحه من حديث يعلى بن عطاء عن عمرو بن الشّريد عن أبيه، قال: «كان في وفد ثقيف رجل مجذوم، فأرسل إليه النبيّ ﷺ: إنّا قد بايعناك، فارجع».

وذكر البيهقي وغيره أن رسول الله ﷺ تزوّج امرأة من غِفار، فأمرها فنزعت ثيابها فرأى بياضاً عند ثدييها، فانحاز النبيّ ﷺ عن الفراش، فلمّا أصبح قال: «إلحقي بأهلك وحمل لها صداقها».

فالإسلام على هذا النَّحو يمنع مُخالطة المرضى بأمراض مُعدية للأصحاء، وفي نفس الوقت لا يحرمهم من التداوي وإشباع الحاجات، سواء أكان ذلك على نفقة القادرين منهم أو على نفقة بيت المال لغير القادرين، كما يسمح بمخالطة بعضهم بالقدر الذي لا ينقل العدوى إلى الأصحّاء. أمّا قول الرّسول ﷺ: «لا عدوى ولا طيرة»، فينبغي ألاّ يؤخذ على أنه مخالف للأقوال السابقة، ومنها أقوال رسول الله ﷺ وأفعاله وهديه؛ لأن الإسلام كان ولا يزال دعوة للأمل والتفاؤل، ودعوة للعمل والإنجاز والتحرّر من ثقافة الخوف والاستسلام والاعتماد على الذات بعد الله سبحانه وتعالى، فهذا الحديث معناه أن العدوى موجودة، ولكنها لا تتمّ بذاتها، وإنّما بإرادة الله فلا ينبغي مطلقاً أن نؤمن أن نوعاً من الجراثيم بذاته هو الذي يمرّضنا أو لا يمرّضنا، فلا شيء يتمّ في هذا الكون الفسيح المترامي الأطراف إلا بمشيئة الله.

وعلى هذا النّحو، فالحديث لا يمكن أن يُفسّر على أنه دعوة لمخالطة

(1) نفس المصدر السابق، ص 292.

المرضى وتناول ما يضرّ، وعدم التحوّط والأخذ بالأسباب، والقاعدة في هذا الصدد هي الآية الكريمة: ﴿مَّآ أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ۚ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ شَهِيدًا﴾[1].

وقد علّق ابن قيّم الجوزية تعليقاً جميلاً في هذا السياق، فقال في كتابه الطبّ النبويّ: «فاعلم أنّ الله سبحانه وتعالى أتقن كل شيء صنعه وأحسن كل شيء خلقه، فهو ـ عند مبدأ خلقه ـ بريء من الآفات والعِلل، تامّ المنفعة لما هيّيء وخلق، وإنّما تعرض له الآفات ـ بعد ذلك ـ بأُمورٍ أخرى تقتضي فساده، فلو ترك على خلقته الأصلية من غير تعلّق أسباب الفساد به، لم يفسد»، ويستطرد فيقول: «إنّ جميع الفساد بأشكاله وألوانه حادثٌ بعد خلقه لأسباب اقتضت حدوثه، وأعمال بني آدم ومخالفتهم للرسل تحدث لهم من الفساد العام والخاص ما يجلب عليهم من الآلام والأمراض والأسقام والطواعين، والقحوط والجذوب، وسلب بركات الأرض وثمارها ونباتها وسلب منافعها ونقصانها أُموراً متتابعة يتلو بعضها بعضاً. . .»[2].

ويقول ابن القيم الجوزية لمن لم يستوعب هذا الكلام: «انظر إلى قوله تعالى: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ﴾[3]، وطابق بين الواقع وبينها، ولسوف ترى كيف تحدث الآفات والعِلل، فما أصابنا من آلام وأمراض وأسقام مردّه إلى أعمالنا. ويسوق ابن قيّم الجوزية قصة طريفة ليدلّل على صدق كلامه، فقد روى الإمام أحمد بإسناده أنّه وُجد في خزائن بعض بني أُمية صُرّة فيها حنطة أمثال نوى التمر مكتوب عليها: هذا كان ينبت أيام العدل»[4].

ونخلص مما سبق إلى حقيقة مفادها ومؤدّاها أنّ الواجب والدِّين يحتّمان

---

(1) سورة النساء، الآية 79.

(2) الطب النبوي، 272.

(3) سورة الروم، الآية 41.

(4) الطب النبوي، 273.

على المسلم أن يبذل قصارى جهده في توقّي المرض وفي تجنّب العدوى، فالصحة نعمة من الله ومنّة وهِبَة، وعلى المسلم أن يُحافظ عليها ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، فإذا ما أصابه المرض أو أصابته العدوى، فعليه أن يتلمّس كل طرق الشفاء المُتاحة، ويلجأ إلى التداوي فقد جعل الله لكل داء دواء مؤمناً ومتيقّناً أن الشافي هو الله.

التـــداوي

صَوْن النفس البشرية والحفاظ عليها واحد من أهمّ مقاصد التشريع الإسلامي، ولذلك تضمّن الإسلام كل ما يحفظ هذه النفس على كافّة الصُّعد النفسية والاجتماعية والبيئية، ولم يهمل كما ذكرنا أيّ جانبٍ من هذه الجوانب، وجاءت التكاليف لتحقّق للإنسان المسلم السلامة والعافية فيها جميعاً، وقد أقرّ الإسلام على المستوى العام كل الجهود الإنسانية والقِيَم والأنظمة القانونية والاجتماعية والصحية التي تعمل مع منهجه لاستئصال كل عوامل وأسباب مرض الإنسان ليبقى صحيحاً مُعافى.

ومن ناحيةٍ أخرى، فقد أوجب على المسلم أحكاماً كثيرة تقتضي منه ضرورة العناية بصحته وسلامة بيئته من خلال استخدامه الوسائل العلاجية المختلفة، فقد أخرج أحمد وأصحاب السُّنن وابن حبان والحاكم عن أُسامة بن شريك أنّ النبيّ ﷺ قال: «تداووا عباد الله، فإنّ الله تعالى لم يضع داء إلّا وضع له دواء غير داء واحد: الهرم». وروى مسلم عن جابر أن الرسول ﷺ قال: «لكل داء دواء، فإذا أُصيب دواء الداء برىء بإذن الله». وروى النسائي وابن ماجه والحاكم وصححه عن ابن مسعود أن النبيّ ﷺ قال: «إنّ الله لم يُنزل داء إلّا أنزل له شفاء، فتداووا».

فالإسلام إذن يحثّ المسلم ويطلب منه أن يلتمس من الدواء ما يُذهب عنه المرض، وعليه بالتالي أن يتداوى بكلّ ما هو مُتاح من الحلال؛ لأن التداوي بالمحرّم كالخمر وغيرها من المسكرات والمفترات الشديدة والمخدرات حرام،

وقد روى مسلم وأبو داود والترمذي عن وائل بن حجر الحضرمي، أن طارق بن سويد سأل النبيّ ﷺ عن الخمر يصنعها للدواء؟ فقال: إنّها ليست بدواء، ولكنها داء. كما روى البيهقي وصححه ابن حبان عن أُمّ سلمة أنّ النبيّ ﷺ قال: «إنّ الله لم يجعل شفاءكم فيما حرّم عليكم». وروى أبو داود عن أبي الدّرداء أن النبيّ ﷺ قال: «إنّ الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء، فتداووا ولا تداووا بحرام».

وقد أجاز الإسلام للمسلم أن يجتهد في طلب الطبيب الحاذق الماهر ولو كان نصرانياً أو يهودياً أو كافراً، وقد جاء في الصحيح أنّ النبيّ ﷺ لما هاجر استأجر مشركاً هادياً خريتاً ـ أي ماهراً ـ وائْتمنهُ على نفسه وماله، وقد كانت خزاعة عيناً لرسول الله ﷺ مُسلمهم وكافرهم، وقد رُوِيَ أنّ النبيّ ﷺ أمر أن يستطبّ الحارث بن كلدة، وكان كافراً، وإذا أمكنه أن يستطب مسلماً، فهو كما لو أمكنه أن يُودعه أو يُعامله، فلا ينبغي أن يعدل عنه؛ فاستطباب المسلم عند غير المسلم جائز ومطلوب، وخاصة إنْ كان معروفاً بالعلم والمهارة، كما يجوز للرجل أن يداوي المرأة، ويجوز للمرأة أن تداوي الرجل عند الضرورة، وقد روى البخاري عن رُبيع بنت معوِّد بن عفراء قالت: كنا نغزو مع رسول الله ﷺ نسقي القوم ونخدمهم ونردّ القتلى والجرحى إلى المدينة. وقال الحافظ في الفتح: يجوز مُداواة الأجانب عند الضرورة، والضرورة تقدّر بقدرها فيما يتعلق بالنظر والجسّ باليد وغير ذلك، وفي كتاب الآداب الشرعية لابن مفلح أورد فقه السنّة ما يلي: «فإن مرضت امرأة ولم يوجد مَنْ يطبّها غير رجل، جاز له منها نظر ما تدعو الحاجة إلى نظره منها حتى الفرجين، وكذا الرجل مع الرجل». ونفس الأمر ينطبق على الرجل المريض الذي لم يجد مَنْ يُعالجه سوى امرأة، فلها أن تنظر إلى ما دعت الحاجة إلى النظر إليه.

يقول ابن حمدان: «وإن لم يوجد من يطبّه سوى امرأة، فلها نظر ما تدعو الحاجة إلى النظر إليه حتى فرجيه»، وقال القاضي: «يجوز للطبيب أن ينظر من

المرأة إلى العورة عند الحاجة، وكذلك يجوز للمرأة والرجل أن ينظر إلى عورة الرجل عند الضرورة»[1].

وقد أجاز الإسلام العلاج بالرُقى إذا كانت من كتاب الله أو مشتملة على ذكر الله، ولم يُجز العلاج بالرُّقى الأخرى، كما أجاز العلاج بالأدعية لما تتضمّنه من أمل وتوسّل إلى الله الشافي من كل الأمراض، ولا شكّ أن الدعاء مخّ العبادة، وهو فضلاً عن ذلك حوار بين الإنسان وخالقه يفتح الأبواب المغلقة أمام المسلم الصادق ويُبرئه بقدرة الله من كل مرض وضيق. وفي القرآن الكريم أمثلة كثيرة تمثّل أدعية للأنبياء حين مسّهم المرض أو أحاط بهم الضّيق، فاستغاثوا بالله متوجّهين له بخالص الدعاء وعظيم الرجاء؛ فها هو ذا سيّدنا أيوب ﷺ يتوجّه إلى ربّه بعد أن مسّه الضرّ: ﴿۞ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ﴾[2].

فالدُّعاء من أهم وسائل التداوي والاستشفاء، فإذا أضفنا إليه أثر الدعاء النفسي، حين يلجأ الإنسان إلى ربّه بالرجاء والدعاء، فإنه يحقّق ارتياحاً نفسياً ينعكس على قواه الجسدية، فالمتاعب النفسية والتوتّر النفسي يؤثّران تماماً في صحة أو اعتلال الجسد، وهناك طائفة من الأمراض النفس جسدية، ولجوء الإنسان إلى ربّه واعتماده عليه هو الأساس الأوّل في كل شفاء، كما أنّ إيمان المسلم بأنّ كتاب الله فيه شفاء له سيحدث له هذا الشفاء، فكلّ يقين بالله وبكلماته واقٍ حتماً من كلّ مرض؛ مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾[3]، وقوله ﷺ: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن».

(1) فقه السنة، الجزء الرابع، ص 36.

(2) سورة الأنبياء، الآيتان 83، 84.

(3) سورة الإسراء، الآية 82.

وقد روى البخاري ومسلم عن عائشة أنّ النبيّ ﷺ كان يعوّذ بعض أهله يمسح بيده اليمنى، ويقول: «اللّهم ربّ الناس أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاءَ إلّا شفاؤك شفاءً لا يغادر سقماً».

وروى مسلم عن عثمان بن أبي العاص أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعاً يجده في جسده، فقال له رسول الله ﷺ: «ضع يدك على الذي يألم من جسدك وقل: بسم الله سبع مرات، أعوذ بعزّة الله وقدرته من شرّ ما أجد وأُحاذر»، فقلت ذلك مراراً فأذهب الله ما كان بي، فلم أزل آمُرُ به أهلي وغيرهم.

وروى البخاري عن ابن عباس، قال: كان النبيّ ﷺ يعوّذ الحسن والحسين: «أُعيذكما بكلمات الله التامّة من كل شيطان وهامة» والهامة هي كل ما يدبّ من الحيوان، «ومن كل عينٍ لامّة» اللامة التي تصيب بسوء، ويقول: «إن أباكما» يقصد إبراهيم عليه السلام «كان يعوّذ بهما إسماعيل وإسحاق».

فالعلاج بالدعاء وبالقرآن الكريم وبذكر الله علاج مطلوب، ولقد أثبتت دراسة علمية نُشرت في مصر أن سماع الإنسان للقرآن الكريم يعمل على تنشيط الجهاز المناعي، سواء كان المستمع مسلماً أو غير مسلم، وأشارت الدراسة التي أُجريت حول كيفية تنشيط جهاز المناعة بالجسم للتخلّص من أخطر الأمراض المُستعصية والمُزمنة: إلى أن 79% ممن أُجريت عليهم تجربة سماع القرآن الكريم ـ سواء أكانوا مسلمين أم غير مسلمين، ويعرفون العربية أم لا يعرفونها ـ ظهرت عليهم تغيّرات وظيفية تدلّ على تخفيف درجة التوتّر العصبي التلقائي»[1].

وذكرت الدراسة التي نشرتها هيئة المستحضرات الطبّية واللقاحات أنّه أمكن تسجيل ذلك كلّه بأحدث الأجهزة العلمية وأدقّها مما يدلّ على أن التوتر يؤدّي إلى نقص مستوى المَناعة في الجسم من خلال إفراز بعض المواد داخل الجسم، أو ربما حدوث ردود فعل بين الجهاز العصبي والغدد الصمّاء. ويتسبّب ذلك في

---

(1) جريدة الدعوة الإسلامية، العدد 900، ص 2 نقلاً عن وكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية.

إحداث خلل في التوازن الوظيفي الداخلي بالجسم. وأوضحت الدراسة أن الأثر القرآني المهدّىء للتوتّر يؤدّي إلى تنشيط وظائف المناعة لمقاومة الأمراض والشفاء منها.

وأشارت إلى أن الدراسة أُجريت 210 مرات على متطوّعين أصحّاء تتراوح أعمارهم بين 40 ـ 17 سنة، وكانوا من غير المسلمين، وتمّ ذلك خلال 42 جلسة، وأكّدت الدراسة أنّ النتائج كانت إيجابية نظراً للأثر المُهدّىء للقرآن الكريم على المتوتّر بنسبة 65%، وهذا الأثر المهدّىء له تأثير علاجي حيث إنه يرفع كفاءة الجهاز المناعي، ويزيد من تكوين الأجسام المضادّة في الدَّم[1].

وتُعتبر الصلاة ـ وهي صلة بين العبد وربِّه ـ من أهم وسائل التداوي، فهي ترتّب ارتياحاً وانسجاماً داخل الإنسان المتوجّه إلى ربِّه بالتضرّع والدعاء والتمجيد والتسبيح والحمد والتكبير، وفضلاً عن أثرها النفسي والجسدي والروحي وما تُحدثه من توافق داخل الإنسان، فتجعله كلّاً متماسكاً منسجماً، فقد أظهرت إحدى الدّراسات المصرية أيضاً والتي أُجريت في مركز تكنولوجيا الإشعاع القومي[2]، أنّ السجود لله يخلّص الإنسان من الآلام الجسدية والتوتّر النفسي وغيرها من الأمراض العصبية والعضوية. فقد اكتشف أخصائيّو العلوم البيولوجية وتشعيع الأغذية في المركز برئاسة الدكتور محمد ضياء حامد، أن السجود يقلّل الإرهاق والتوتّر والصداع والعصبية والغضب، كما يلعب دوراً مهماً في تقليل مخاطر الإصابة بالأورام السرطانية[3].

وأوضح الباحثون أنّ الإنسان يتعرّض لجرعات زائدة من الإشعاع ويعيش معظم أحواله في أوساط ومجالات كهرومغناطيسية، وهو ما يؤثر سلباً على خلاياه، فيُتعبها ويُرهقها.

---

(1) نفس المصدر السابق.

(2) جريدة الدعوة، نفس المصدر السابق.

(3) جريدة الدعوة الإسلامية، إصدار جمعية الدعوة الإسلامية، العدد 915، ص 2.

أمّا السجود لله، فيُساعد الجسم في تفريغ هذه الشحنات الزّائدة التي تسبّب أمراض العصر؛ كالصداع وتقلّصات العضلات وتشنّجات العنق والتعب والإرهاق، إضافة إلى النسيان والشرود الذهني، مشيرين إلى أن زيادة كمية الشحنات الكهرومغناطيسية دون تفريغها يُفاقم الأمر ويزيده تعقيداً؛ لأنها تسبّب تشويشاً في لغة الخلايا وتُفسد عملها وتعطّل تفاعلها مع المحيط الخارجي، فتنمو الأورام السرطانية وقد تُصاب الأجنّة بالتشوهات. وأثبت العلماء أن السجود لله يمثّل وصلة أرضية تساعد في تفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة إلى خارج الجسم، والتخلّص منها بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكّنات مع ما لها من آثار جانبية ضارّة. وأوضح الخبراء المصريّون أن عملية التفريغ هذه تبدأ بوصل الجبهة بالأرض، كما يحدث في السجود حيث تنتقل الشحنات المُوجبة من جسم الإنسان إلى الأرض ذات الشحنة السالبة، وبالتالي يتخلّص الجسم من الشحنات، خصوصاً مع استخدام عدة أعضاء؛ فعند السجود لله يستخدم الإنسان سبعة أعضاء وهي: الجبهة والأنف والكفّان والركبتان والقدمان، فتُصبح عملية التفريغ أسهل وأبسط[1].

وإلى جانب العلاج بالقرآن الكريم وبالدعاء وذكر الله وبالصلاة، فقد حثّ الإسلام كما ذكرنا على التماسه في الأدوية وعند الأطباء المؤهّلين والأخصائيّين. أمّا العلاج بالتمائم والسّحر والرُّقى بغير ذكر الله والقرآن الكريم، فهي وسائل نهى عنها الإسلام واعتبرها ضَرْباً من ضُرُوب الشِّرك؛ فعن عقبة بن عامر أن رسول الله ﷺ قال: «من علّق تميمة فلا أتمّ الله له، ومن علّق ودعة، فلا أوْدع الله له»[2].

وعن ابن مسعود ﷺ أنّه دخل على امرأته وفي عنقها شيء معقود، فجذبه فقطعه ثم قال: لقد أصبح آل عبد الله أغنياء أن يُشركوا بالله ما لم ينزل به

(1) جريدة الدعوة الإسلامية، نفس المصدر السابق، ص 2.
(2) رواه أحمد والحاكم وقال: صحيح الإسناد.

سلطاناً، ثمّ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن الرقى والتمائم والتولة شرك»، قالوا: يا أبا عبد الله، هذه التمائم والرقى قد عرفناها، فما التولة؟ قال: «شيء تصنعه النساء يتحبّبن به إلى أزواجهنّ»[1].

وهكذا، فإنّ ما تصنعه بعض النساء وبعض الرجال من الدجّالين من سحر وكتابات تُوضع في قراطيس وأوراق تغلّف على شكل أحجبة وعقد وتُعلّق في الرقاب أو تُوضع في بعض الأماكن لتحقّق بعض الأهداف، هي أعمال محرَّمة، وهي من أعمال السِّحر التي لا تزيد المريض إلّا مرضاً والمحروم حرماناً، وهي مُوجبة لغضب الله والعياذ بالله؛ فعلينا أن نتلمّس الدواء الناجح والطبيب الحاذق، وقبل هذا كلّه علينا أن نتوسّل إلى الله بصدقنا وأعمالنا وبدعائنا الخالص لكي ننال الشفاء والبرء.

(1) رواه الحاكم وابن حبان وصححاه.

الصيام من أهم وسائل التداوي

لقد كتب الله الصيام على الأُمّة الإسلامية رحمةً بها وخيراً عميماً ينالها، ففوائد الصيام عديدة وكثيرة، وتطال كل أعضاء الجسم، لذلك فقد أنهى الله سبحانه وتعالى كلامه المتعلّق بفرض الصيام في شهر رمضان بقوله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾[1].

وقد أفاض العلماء والمختصّون في ذكر فضائل الصيام الصحية، وكان أشهرهم على الإطلاق ألكسيس كارل الذي أبدع في ذكر الفوائد الكثيرة والمتميّزة للصّيام، وتناول بعده علماء كثر هذه الموضوعة، وقد نشرت الأهرام القاهرية مقالاً بالخصوص نقتطع منه جانباً كبيراً، وهو يعدّد ويبيِّن الأمراض التي يعالجها الصيام، وسنضيف عليها بعض علاجات الصيام التي أشار إليها ألكسيس كارل في كتابه المشهور «الإنسان ذلك المجهول»، يقول الدكتور عبد الباسط محمد سيد[2] تحت عنوان «الصيام معجزة إلٰهيّة»، بأن الصيام يعالج أمراضاً عديدة، وأهمها[3]:

1 ـ الأمراض الناجمة عن السُّمنة، كمرض تصلّب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

2 ـ أمراض الدورة الدموية الطرفية، مثل مرض الرينود ومرض برجر.

(1) سورة البقرة، الآية 184.

(2) أستاذ بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة.

(3) الأهرام القاهرية 5/ 11/ 2003.

3 ـ مرض التهاب المفاصل المزمن (الروماتويد).

4 ـ يعدّل الصيام ارتفاع حموضة المعدة، وبالتالي يساعد في التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب.

5 ـ لا يسبّب الصيام أي خطر على المُرضعات أو الحوامل ولا يغيّر من التركيب الكيميائي والتمثيل الغذائي في الجسم عند المرضعات، وخلال الشهور الأُولى والمتوسّطة من الحمل.

6 ـ يمكّن الصيام آليات الهضم والامتصاص في الجهاز وملحقاته من أداء وظائفها على أتمّ وأكمل وجه؛ وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية أثناء هضمها وامتصاصها، كما يُتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية تتراوح من 9 ـ 11 ساعة بعد امتصاص الغذاء، كما تستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام، وتتمكّن الانقباضات من تنظيف الأمعاء من عملها المستمر دون توقّف.

7 ـ يمكّن الصيام الغدد الصمّاء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي في فترة ما بعد الامتصاص من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتمّ حال، وذلك بتنشيط آليات التثبيط والتنبيه لها يومياً ولفترة دورية ثابتة ومتغيّرة طوال العام، وبالتالي يحصل توازن بين الهرمونات المتضادّة في العمل، مثل هرموني النموّ والأنسولين، كهرمونات بناء وهدم، والذي يتوقّف على توازنها الدقيق تركيز الأحماض الأمينية في الدّم وتوازن التمثيل الغذائي.

8 ـ ينشّط الصيام آليات البناء والهدم للجلوكوز، والدهون والبروتينات في الخلايا لتقوم بوظائفها على أكمل وجه، فإذا اقتصر الجسم على البناء فقط، وكان همّه التخزين الغذائي في داخله، فإن آليات البناء تغلب آليات الهدم، فيعتري آليات الهدم ضعف تدريجي تظهر ملامحه عند تعرّض الجسم لشدة

مفاجئة بانقطاع الطعام عنه في الصحة أو المرض، فقد لا يستطيع هذا الإنسان مواصلة حياته أو مقاومة مرضه.

9 ـ يحسّن الصيام خصوبة المرأة والرجل على السَّواء.

10 ـ يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصوم استفادة كبيرة حيث يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، وتحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة.

11 ـ تتهدّم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلّب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتتجدّد الخلايا أثناء مرحلة البناء، ويقول ألكسيس كارل: أن لدى الجسم آلية فريدة تمكّنه عند الجوع من هدم الخلايا السرطانية الناشئة أو الخلايا الملتهبة، وعلى هذا النَّحو يعمل الصيام كمضادّ للأكسدة حين يخلّص الجسم من الخلايا الشاردة والخلايا السرطانية، فإذا أضفنا إلى ذلك فوائده الاجتماعية ودعمه للعمليات الاجتماعية الإيجابية؛ كالتعاون والتراحم وحبّ العدل والمُساواة، وتكوين ميول واتّجاهات إيجابية لدى المسلمين تُعزّز من وحدتهم وقدرتهم، أمكننا أن نُدرك القيمة العلاجية للصيام، ولعلّ ما سبق يجعلنا نستجيب لأمر رسول الله ﷺ بالصيام ثلاثة أيّام من كل شهر، أو يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع، قال أبو ذرّ الغفاري ﷺ: «أمرنا رسول الله ﷺ أن نصوم من الشهر ثلاثة أيام البيض: ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة، وقال: كصوم الدهر»[1].

وروى أحمد في مسنده أن رسول الله ﷺ كان أكثر ما يصوم الاثنين والخميس[2].

(1) النسائي، وصححه ابن حبان.

(2) أحمد وسنده صحيح.

العناية بالجسد



الرضاعة الطبيعية

يُعتبر بناء الإنسان بدنياً ونفسياً ودينياً واجتماعياً وقيمياً من أجلِّ المهام التي يضطلع بها الإسلام، وعنايته بالإنسان المسلم تبدأ حتى قبل أن يكون جنيناً، فقد رتّب له حقوقاً تتعلّق باسمه والأمّ التي ستلده وترعاه وتُرضعه وتربّيه، كما اهتمّ بتثقيفه وتأديبه، وقد اهتمّ بجسم المسلم اهتماماً خاصّاً، وقد رأينا كيف اهتمّ بتغذيته وبطعامه وشرابه، فاهتمّ بتغذيته جنيناً والإنفاق على أُمّه، ثم اهتمّ بإرضاعه رضاعة طبيعية بعد مولده، وذلك كلّه في سياق تنشئة إنسان سليم مُعافى قادر على الحياة والاستمرار لإعمار الأرض والمشاركة في صنع السلام والأمن والرخاء له ولجميع بني البشر، والاهتمام بجسم الإنسان يبدأ منذ ولادته لذلك أوجبت الشريعة الإسلامية على الأُمّ إرضاع وليدها إذا كانت قادرة على ذلك. أمّا إذا كان ثمة شقاق أو كانت الأُمّ غائبة أو ميتة، فإنّ القرآن الكريم حثّ على وجود البديل بقوله تعالى: ﴿فَسَتُرْضِعُ لَهُۥٓ أُخْرَىٰ﴾[1].

وعلى العموم، فقد حثّ الإسلام ورغّب في إرضاع الأُمّ لوليدها في آيات عديدة منها قوله تعالى: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ﴾[2].

ولقد توجّهت كثير من الأُمّهات نحو الإرضاع الصناعي متخلّيات بذلك عن دورهنّ الطبيعيّ، وكان ذلك لأسباب ودواعٍ عديدة مع ما يرتّبه ذلك من حرمان لأولادهنّ من مزايا وفوائد الرّضاعة الطبيعية، فاللّبن المصنّع مهما وضعوا فيه من

(1) سورة الطلاق، الآية 6.

(2) سورة البقرة، الآية 233.

فيتامينات وإضافات لن يكون قادراً على منافسة أو مُضاهاة لبن الأُمّ الطبيعي، ومن هنا جاء حرص الإسلام على الرضاعة الطبيعية، كما جاء تحديد مدّة هذه الرضاعة كدليل على أهمّيتها للطفل والأُمّ كليهما.

وتفيد الدراسات أنّ حليب الأُمّ به مواد ومكوّنات غذائية عالية القيمة، فهو:

1 - يحتوي على كمية عالية من المواد البروتينية والأملاح المعدنية والسعرات الحرارية، وهذه المكوّنات ضرورية لنموّ الرضيع وبناء الأنسجة وخلايا الجسم.

2 - يحتوي حليب الأُمّ على كمية كبيرة من الأجسام المضادّة من أجل حماية الطفل من أي هجوم جرثومي أو ميكروبي محتمل، فمثل هذه الأجسام قادرة على حماية الطفل ضدّ الأمراض المُعدية.

3 - يُعتبر حليب الأُمّ على درجة عالية من التعقيم، فالأيدي البشرية لم تتناوله أو تتبادله حتى يتعرّض للتلوّث، وإنما ينزل في فم الطفل معقماً دافئاً نقيّاً وطاهراً من الميكروبات والجراثيم، كما أن حليب الأُمّ يتميّز بجاهزيته الدّائمة لإشباع حاجة الطفل؛ فالأُمّ لا تحتاج إلى إجراءات طويلة لإشباع طفلها كما تفعل الأُمّ التي تُرضع وليدها باللّبن أو الحليب الصناعي، ويتناسب حليب الأُمّ مع حاجات الطفل يوماً بعد آخر سواء من حيث النّوع أو الكمية، فتزداد كميته يوماً بعد يوم، فكلّما كبر الطفل زادت كمية الحليب النازلة من ثدي الأُمّ بحسب حاجته وتتدرّج الزيادة في الكمية حتى يبلغ مجموع ما تنزله من حليب لتراً ونصفاً، وذلك عند بلوغ الطفل سنة واحدة من عمره[1].

ومن حكمة الخالق - جلّ وعلا - أنَّ مكوّنات الحليب تتغيّر مع مرور الوقت

(1) جريدة الدعوة الإسلامية، العدد 893، 11/ 2/ 2004.

بحسب حاجة الطفل، فحين يولد الطفل وفي أيّامه الأُولى يكون الحليب ماءاً به قليل من النشويات والسكريات، ثم تتركّز مكوّناته فتزيد نسبته النشوية والسكرية والدهنية لتتماشى مع حاجة الطفل من ناحية، ومع قدرته على الهضم والتمثيل الغذائي من ناحية أخرى.

ولقد ثبت علمياً كذلك أنّ فترة إرضاع الطفل حولين كاملين هي الفترة المُثْلى صحياً ونفسياً ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَـٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ أَنِ ٱشْكُرْ لِى وَلِوَٰلِدَيْكَ إِلَىَّ ٱلْمَصِيرُ﴾[1]، وهذه الفترة ضرورية لنموّ الطفل نمواً سليماً. ومن فوائد الرّضاعة للطفل تقليلها لفرصة إصابة الطفل بالأكزيما الجلدية والتهابات الأذن الوسطى وتقلّل الرّضاعة فرصة إصابة الأُمّ بنزيف ما بعد الولادة، وتقلّل من فرص الإصابة بالسرطانات المختلفة. وللإرضاع فوائد نفسية عظيمة، فالطفل يشعر أثناء الرضاعة بالطمأنينة والراحة النفسية والسعادة نتيجة التصاقه بأُمّه، وحضنها الدافىء وارتباط الطفل بأُمّه يكسبه إحساساً عميقاً بالأمن والحنان، وهو ما يؤثّر إيجابياً على اتجاه النموّ لديه، فيتقوّى ويتعزّز فيشبّ ويكبر شامخاً وقوياً حتى أن الناس عامّة يصفون الرجل القوي العنيد بأنه «راضع من بزّ أُمّه»، فالرضاعة الطبيعية تنمي وتنشىء الرجال الأقوياء الشّداد والأُمّهات القويات الجميلات، فما أحوجنا إلى حرص الأُمّهات على إرضاع أطفالهنّ بأنفسهنّ، حتى لا يحرموا من هذه الفوائد الجمّة.

(1) سورة لقمان، الآية 14.

النشاط والرياضة

ينظر الإسلام إلى الإنسان نظرة تكاملية، على أساس أنه وحدة جسمية عقلية نفسية اجتماعية بيئية، وهو عكس ما فعلته الفلسفة الإغريقية التي فصلت بين العقل والجسم ونظرت إلى الإنسان باعتباره عقلاً فحسب، ولذلك فقد نظّم الإسلام علاقة المسلم مع نفسه وبدنه وعقله ومُحيطه وكونه، فالإسلام إذن يهتمّ بكلٍّ جانب من هذه الجوانب، ولا عزو في ذلك فصحّة الأديان من صحة الأبدان.

وقد رأينا كيف حرص الإسلام على طعام المسلم وشرابه، وعلى إرضاعه وتنشئته، وفي هذا السياق تأتي عناية الإسلام بالنشاط والرياضة، ويمكن القول بأن التربية البدنية كانت ولا تزال أحد النُّظُم المهمة للتربية الإسلامية ـ ولها أسانيد قوية في القرآن الكريم والسنّة المطهّرة، كما تحفل بها وقائع الحياة الاجتماعية السلفية ـ ولا شكّ أن النشاط والرياضة مهمّان لبدن الإنسان وصحته ولياقته وقوّته، بينما يؤدّي الكسل والخمول إلى ضمور الأعضاء وترهّل الجسم وزيادة الوزن والإصابة بالأمراض العديدة. إلى جانب ضعف الإنتاجية والأداء الإنساني والاجتماعي، فإنّ الحركة والرياضة لهما الأثر الحميد؛ إذ تحافظ الرياضة على صحة الجسم والحركة «تعوّد البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء كما تقوّي الأوتار والأربطة، وتصلّب المفاصل»[1]، وتجعل الإنسان قادراً على أداء وممارسة الحياة بفعالية أكبر.

وإلى جانب الفوائد البدنية، فإنّ للرياضة والحركة آثارهما النفسية، فحين

(1) الطبّ النبوي، ابن قيم الجوزية، مصدر سابق: 192.

يصرف الإنسان الطاقة الزائدة في بدنه، وينشط عمل غدده القنوية وغير القنوية - فإنّ نزعة الحياة فيه تكبر وتزداد، فيُقبل على الحياة مملوءاً بالأمل والحبّ له ولغيره، فضلاً عمّا في الرياضة والحركة من تنفيس مُريح للمشاعر التي تمور وتضطرب داخل الإنسان، وهي بالنسبة للأطفال إعداد للحياة، فمِنْ خلال الرياضة والنشاط تنمو أجسامهم نموّاً طبيعياً، ويكون في مقدورهم فيما بعد إنجاز الأعمال البسيطة والمعقّدة على السّواء، هذا فضلاً عمّا تؤدّيه من أدوار نفسية تكسبهم الراحة والتوازن والصحة النفسية. وللرياضة دور مهم في عملية التطبيع مع المجتمع؛ لأن سلوك الفرد يتشكّل من خلال اتّصالاته بالجماعة الأوّلية من أسرته وجيرانه وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقّف توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتمّ في إطار الجماعات التي يمرّ بها ويتلقّى منها أفكاره.

واللّعب بأنواعه - باعتباره أبسط أشكال النشاط وأكثرها تفضيلاً لدى الأطفال - يساهم مساهمة كبيرة في التعرّف على عادات المجتمع وتقاليده وأعرافه ومعاييره الاجتماعية، فهذا يدعو إلى الحياء والخجل، وذلك يدعو للزهوّ والفخر. ومن خلال اللّعب يكتسب الطفل كل أنماط الخبرات الحركية الإنسانية، ولا يتمّ بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية حيث تتبلور مختلف اتجاهات النموّ والتطوّر في إطار ثقافي مجتمعي، وبخاصة في المراحل المبكرة في الطفولة. ومن خلال اللعب والأنشطة الحركية يستكشف الطفل العالم المحيط حوله ويُدرك المفاهيم والمعاني والرموز والعلاقات من خلال حصيلة لغوية تنمو وتتطوّر إلى أن تمكّنه من السيطرة على استجاباته على المستوى النفسي الاجتماعي، ومن خلال إطار من المعايير والقِيَم الاجتماعية الثقافية. ولقد أكّد برونر Broner رائد علم نفس المعرفة: أن الحركة واللّعب يعدّان إحدى الوسائل الأساسية للتنمية العقلية للطفل من خلال إطار ثقافي بذاته[1].

---

(1) الرياضة والمجتمع، تأليف د. أمين أنور الخولي، المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، العدد 216، ص 211، 212.

وللرياضة أثرها على الكبار، إذ تحفل المناشط الرياضية المختلفة بتفاعلات وعمليات اجتماعية كثيرة، يُستفاد منها في حلّ الصراعات الاجتماعية، وتأكيد الأبعاد التربوية للنشاط والرياضة، ومنها عمليات التكيّف والتوافق الاجتماعي، وعملية الاستسلام أي القبول بنتيجة المباراة، ولأن النشاط الرياضي يعلّمنا أننا قد نهزم هذه المرة، ولكن احتمال الفوز في المباريات القادمة احتمال ممكن ووارد، لذا علينا أن نعاود التدريب وتقوية الجسم والمهارات المتعلّقة باللعبة، وهو ما يعبّر عنه عند الناس بالروح الرياضية، ومن هذه العمليات الوساطة والتحكّم والتسامح والتعاون التنافسي الشريف، وهي عمليات تدعم الشخصية، ولا ننسى الوظيفة الترويحية للرياضة، حيث يرضى الإنسان من خلال الرياضة والنشاط عن نفسه ويشعر بطيب العيش وبالانتعاش والقبول والنجاح وبقيمة ذاته في محيطه، وهذا لعمري من أهمّ العوامل لتنشيط نزعة النموّ في الإنسان، وهو ما يجعله جميلاً وإيجابياً ومحبّاً للناس وللحياة، لذلك فقد أكّد الخبراء على أنّ ممارسة الرياضة أجمل وأمتع للإنسان من مشاهدتها، وأنّ الاحتراف يحرم الإنسان من كل هذه المزايا، فالمحترف لا يلعب لنفسه، ولا يحقّق الفوز لنفسه بالدرجة الأُولى، كما أن المشاهد لا يبذل جهداً بدنياً، ولا يحقّق كل ذاته بدرجة كافية، ولذلك فقد اعتبر علماء الاجتماع المشاهدة جزءاً متمّماً لنظام الرياضة[1].

لكلّ هذه الأسباب وحتى يشبّ المسلم صحيحاً وقوياً، فيدافع عن نفسه وعن دينه، فيكبر جلداً وصبوراً في مواجهة الصّعاب والمِحَن والظروف القاسية، كان حثّ القرآن الكريم وأمره بالإعداد والتدريب، وكانت الفروسية أهمّ الرياضات في الإسلام حتى أنها غلبت على مصطلح الرياضة، فعرفت بين المسلمين بمصطلح الفروسية، قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ﴾[2]، وقد أفرد ابن قيِّم الجوزية مؤلفاً كاملاً للرياضة تحت اسم

---

(1) الرياضة والمجتمع، تأليف أمين أنور الخولي، مصدر سابق، ص 182، 183.
(2) سورة الأنفال، الآية 60.

«الفروسية» تناول فيه رياضات النّزال والسباق والألعاب المختلفة ولأهمية الرياضة، فقد حثّ رسول الله ﷺ على ممارستها، بل كان ممّن يمارسها؛ فعن ابن عمر - رضي الله عنهما - أنّ رسول الله ﷺ سابق بالخيل التي أضمرت من الحفياء، وكان أمدّها ثنية الوداع، وسابق بين الخيل التي لم تضمر من الثنية إلى مسجد بني رزيق، وكان ابن عمر فيمن سابق بها.

وحثّ ﷺ على اقتناء الخيل وركوبها وتأديبها لِما في ذلك من فوائد بدنية وعسكرية، قال ﷺ: «الخيل معقود بنواصيها الخير إلى يوم القيامة الأجر والغنيمة»[1].

فركوب الخيل يشدّ من عضلات البطن ويُحافظ على صحة البدن ويزيد من قوّته، فضلاً عن محافظته على رشاقة الفارس، فالخيل لا يمتطيها إلا الذين يتمتّعون بأجسام رشيقة قادرة على الحركة والمناورة.

أمّا رياضة العَدْو، فقد مارسها ﷺ بنفسه ودعا إلى ممارستها؛ فعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: «سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، فلبث حتى إذا أرهقني اللّحم سابقني فسبقني، فقال: هذه بتلك»[2].

وسابق أصحاب رسول الله ﷺ بعضهم بعضاً بين يديّ رسول الله ﷺ، وكان يحثّ أصحابه على تعلّم الرمي، والاستمرار في التدريب عليه، بالنظر إلى فوائده العديدة، فقد مرّ على عدد من أصحابه وهم يرمون، فقال: «ارموا بني إسماعيل، فإنّ أباكم كان رامياً - ارموا وأنا مع بني فلان»... فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال ﷺ: «ما لكم لا ترمون»؟ قالوا: كيف نرمي وأنت معهم، فقال ﷺ: «ارموا فأنا معكم كلّكم»[3]، وقال ﷺ: «ألا إن القوة الرَّمي، ألا إنّ القوة الرَّمي، ألا إن القوة الرمي»[4].

---

(1) رواه مسلم.
(2) مسند أحمد.
(3) رواه مسلم.
(4) رواه مسلم.

ولأهمية الرمي لصحة الإنسان ولأهميته في الأنشطة العسكرية، فقد حذّر رسول الله ﷺ من تركه وعدم مواصلة التدريب عليه، فقال ﷺ: «من علّم الرمي ثم تركه فليس مني، وقد عصى»[1].

ولا شكّ أن رياضة الرمي قد تطوّرت اليوم، ومع ذلك فإنّ أهميتها العسكرية والصحية لا تزال باقية، ومن ثمّ فإنّنا مُطالبون بمواصلة التدريب عليها.

ومن نافلة القول التأكيد على أهمية ممارسة كافّة أنواع الرياضات التي تقوّي الجسم، وتعد الإنسان لممارسة وإنجاز أعماله وحياته بطريقة أفضل وأجمل، وإذا كان رسول الله ﷺ قد مارس رياضة ركوب الخيل والعدو والمشي والرمي، فلأنّها كانت أهمّ الرياضات في عصره، وتبقى ممارسة باقي الرياضات التي مارسها السّلف الصالح من المسلمين الأوائل، وقد رصد الباحث محمّد كامل علوي ما يربو على الخمسة والأربعين لعبة رياضية كان يمارسها العرب الأقدمون، بل لقد ذهب إلى أن عدداً كبيراً من الرياضات المعاصرة التي يُمارسها الغرب هي من أصول عربية إسلامية، وقد ضرب مثلاً برياضة البولو التي مارسها المسلمون الأوائل في عصر الخلافة العباسية وما بعدها تحت اسم الصوالج أو الصولجان[2].

فعلى المسلمين اليوم ممارسة كل أنواع الرياضة التي تعود عليهم وعلى أبدانهم بالفائدة، وطالما أنّ الرياضة ضرورية لصحة وحيوية الجسم، وطالما أنّ الجسم بدونها يضعف ويترهل ويفقد حيويّته، فإنّ ممارستها تصبح واجبة فما لا يتمّ الواجب إلّا به فهو واجب، وينبغي أن نربّي أولادنا عليها حتى تتوافر لأجسادهم اللياقة والقوّة والقدرة على التحمّل، وهذه الأهداف الثلاثة لكل واحد منها مجموعة من الألعاب التي تؤدّي إلى إنجازها، لذا وجب على واضعي المناهج والبرامج الرياضية في مدارسنا ونوادينا أخذها في الاعتبار والحسبان.

---

(1) رواه مسلم.

(2) الرياضة والمجتمع، د. أمين الخولي، مصدر سابق، ص 185.

النَّوم والراحة

لقد أصبح من المؤكّد اليوم أن الإرهاق العضوي والنفسي، وكثرة التعرّض للملوّثات البيئية هي من أهمّ عوامل الأكسدة التي تفتك بالإنسان وتسبّب له أمراضاً عدّة آخرها الشيخوخة، وعلى العكس من ذلك فإنّ النَّوم والراحة من أهم عوامل الوقاية ضدّ الأمراض عامّة وضدّ المشتقات الشاردة Free Radicals التي تشرد في شتّى أنحاء الجسم تحت ظروف معيّنة، فتفتك بجدار الخلية ومكوّناتها وتُسرع من عمليات الأكسدة الضارّة بالجسم، فتؤثر سلباً على العديد من وظائفه الحيوية وتُحدث الخلل الذي يؤدّي إلى عدد من الأمراض التي تتراوح بين الأورام الخبيثة والذبحة الصدرية والسكتة الدماغية وقرحة المعدة والرّبو وغيرها[1].

وبدهي، فإنّ استمرار العمل البدني والعقل لمدد طويلة دون استراحة يلحق بالجسم أشدّ الأضرار، والإنسان بطبعه ميّال إلى الراحة بعد العمل الطويل والشاقّ، وقد ثبت علمياً أن التعب بوجه عام يؤثر على الجملة العصبية، فيصبح المرء سريع الانفعال، ضيّق الصدر كثير الخطأ[2].

ويعتبر النَّوم من أهم وسائل إزالة التعب، وهو بلا شكّ أفضل ألف مرة من العقاقير والمهدّئات العصبية التي تسبّب أمراضاً كثيرة لجسم الإنسان وأعضائه، وعلى هذا النَّحو فإنّ ضررها أكثر من نفعها. أمّا المنبهات، فلا يتعدّى دورها تنبيه الجملة العصبية ومنها الشاي والقهوة، وهما من المنبّهات المعتدلة. أمّا

---

(1) الأهرام القاهرية، 27/ 11/ 2003 مسيحي.

(2) الأهرام القاهرية، 27/ 11/ 2003 مسيحي.

مستحضرات البنزدرين، فهي شديدة التنبيه، والمنبّهات على العموم لا تُعيد للجسم حيويته ولا تسمح له بتجديد خلاياه واستعادة نشاطه، كما يفعل النَّوم وكما تفعل الراحة؛ بل على العكس من ذلك، فتناول الشاي والقهوة معناه تناول الكافيين، والكافيين منشّط للجهاز العصبي المركزي، ويحتوي فنجان القهوة متوسّط الحجم الذي يقدم للمواطن في الغرب على ما يتراوح بين 45 ملغم و55 ملغم من الكافيين. أمّا في مصر والدول العربية والإسلامية، فإنّ فنجان القهوة يحتوي على حوالي 25 ملغم. أمّا فنجان الشاي، فيحتوي على حوالي (15) ملغم، ويبلغ تركيز الكافيين في الدَّم قِمّته بعد تعاطيه، بفترة تتراوح ما بين 15 إلى 45 دقيقة، ويتمّ معظم تمثيله في الكَبد، والكافيين موجود في الكولا وفي كثير من مستحضرات الشيكولاتة والمستحضرات الدوائية[1].

والإفراط في شرب الشاي والقهوة له عواقب ضارّة؛ إذ يتحدّث أهل الاختصاص عن نوعين من الاضطرابات الناجمة عن تعاطي الكافيين سواء أكان من الشاي والقهوة أم أي مصدر آخر، وهذان الاضطرابان هما الكافينيه Caffeinism والانسحاب الكافيني Caffeine with drawal، والكافيينيه مجموعة من الأعراض والعلامات التي تترتّب على الإفراط في تعاطي الكافيين، ومن أهمّ مكوّنات هذه المجموعة القلق واضطرابات النَّوم والتقلّبات الوجدانية، بالإضافة إلى الاضطرابات السيكوفيزيولوجية. أمّا الانسحاب الكافيني، فيُشار به إلى مجموعة اضطرابات فيزيولوجية نفسية تنتاب الفرد المُعتاد على التعاطي المنتظم للكافيين إذا انقطع عن تعاطيه فجأة، ومن أهمّ أعراض الاضطراب: الصداع، والوخم أو التعب، وقد يصحب ذلك اضطراب في قوالب النشاط الحركي أو صعوبة في التركيز، وربما الغثيان وشعوره باللّهفة للعودة إلى التعاطي، وللكافيين آثار ضارّة تتمثّل في تناقص تدفّق الدم في المخّ، والارتفاع المؤقّت في الجانب السيتولي من ضغط الدم[2].

---

(1) المخدرات والمجتمع، مصدر سابق، ص 149/ 151.

(2) الصحة والوقاية، ص 44، نبيه الغبرة، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي للطباعة والنّشر.

وهذا بالنسبة إلى أخفّ المنبهات وأكثرها اعتدالاً. أمّا بالنسبة للمنوّمات والمهدّئات والمفترات، فكلّها يحتوي على مواد مؤثّرة على الجهاز العصبي المركزي، وتتوافر فيها القدرة على التفاعل مع الكائن الحيّ، فتحدث حالة اعتماد نفسي أو عضوي أو كليهما معاً، وتؤدّي إلى اضطرابات في الإدراك أو في المزاج أو في التفكير أو في الحركة، وتؤدّي في نهاية المطاف إلى تدمير الجهاز العصبي.

ولا يبقى إلّا النَّوم والراحة، فهما أفضل علاج للتعب والإرهاق، وقد أكّد القرآن الكريم ذلك، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩ وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ۝١٠ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا﴾[1].

وقال تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾[2].

وقال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا﴾[3].

وقال ﷺ: «إنّ أحب الصيام إلى الله صيام داود، وأحبّ الصلاة إلى الله صلاة داود، وكان ينام نصف اللّيل ويقوم ثلثه وينام سدسه»[4].

وعن أنس رضي الله عنه أنّ أُناساً من أصحاب النبيّ ﷺ سألوا أزواج النبيّ ﷺ عن عمله في السرّ، فقال بعضهم... وقال بعضهم: لا أنام على فراشي... فبلغ ذلك النبيّ ﷺ فقال: «... ولكني أصوم وأفطر وأنام وأقوم...».

فالنَّوم آية من آيات الله لِمَا له من فوائد، ولما يترتّب عليه من تجديد نشاط

(1) سورة النبأ، الآيات 9 ـ 11.
(2) سورة الروم، الآية 23.
(3) سورة الفرقان، الآية 47.
(4) رواه مسلم.

الإنسان واستعادة لحيويته، ويعرّف الدكتور لطفي الشربيني استشاري الطبّ النفسي النَّوم بأنّه «حالة منظمة تتكرّر حين نخلد إلى الهدوء وتنخفض استجابتنا للمؤثّرات الخارجية ويرتبط بحدوث تغيّرات تتكرّر في وظائف الجسم»[1]. أمّا ابن قيّم الجوزية فيعرّفه بقوله: «إنه حالة للبدن يَتْبَعُها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن، لطلب الراحة، وهو نوعان: طبيعي، وغير طبيعي؛ فالطبيعي إمساك القوى النفسانية على أفعالها، وهي قوى الحسّ والحركة الإرادية، ومتى أمسكت هذه القوى عن تحريك البدن، استرخى، واجتمعت الرطوبات والأبخرة في الدماغ الذي هو مبدأ هذه القوى، فيتخدّر ويسترخي. أمّا النَّوم غير الطبيعي، فيكون لعرض أو لمرض[2]، وقد ظهرت نظريات كثيرة لتفسير ظاهرة النوم، ومنها ما يقول: إنّ النوم يبدأ حين تقلّ تغذية المخّ بالأوكسجين، ومنها ما يؤكّد أنّ للنوم مراكز خاصة في الجهاز العصبي، وأن هناك هرمونات تُفرز تساعد على النَّوم، ومن المؤكّد أن نوم الإنسان يختلف عن نوم المخلوقات الأخرى، وهناك تعاقب لفترات الراحة والنشاط في بعض أنواع النبات، كما تنام الحشرات والأسماك والزواحف والطيور لفترات قصيرة متعاقبة، ولا تزال الآلية التي يتمّ بها النَّوم معقّدة وقد ظهرت عدة نظريات لتعليل آلية النّوم منها:

- أن عملية الاحتراق داخل الجسم أثناء اليقظة تولّد مواد سامّة مترقية تؤثر على الجهاز العصبي، فتدعوه إلى النَّوم.

- أن هناك هرموناً خاصّاً للنوم.

- أن انفصال الوحدات العصبية عن بعضها في مكان التمفصل وانقطاع مرور السيالة العصبية يدخل الجهاز العصبي في النَّوم[3].

---

(1) الأهرام القاهرية، مصدر سابق.
(2) الطب النبوي، لابن قيّم الجوزية، ص 126.
(3) الطب محراب الإيمان، د. خالص جلبي، ص 146.

وقد ثبت علمياً عدم صحة هذه النظريات جميعاً، فسبحان مَنْ جعل النوم (سباتاً) راحة للجسم والأعصاب.

وللنوم عند ابن قيم الجوزية فائدتان جليلتان، إحداهما: سكون الجوارح وراحتها ممّا يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة ويزيل الإعياء والكلال. والثانية: هضم الغذاء ونضج الأخلاط[1].

ولكي يستفيد الإنسان من النَّوم عليه أن ينظم ويضبط مواعيد النَّوم والاستيقاظ، وقد كان رسول الله ﷺ ينهى عن النَّوم قبل صلاة العشاء، والحديث بعدها، وأفضل صورة للنوم النوم على الشقّ الأيمن، قال رسول الله ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضّأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقّك الأيمن»[2].

وللنوم على هذا النَّحو فائدة كبيرة، لأنه يجعل النَّوم عميقاً ويساعد على الهضم، ويُريح القلب من الضغط عليه. وفي حالة النَّوم على الجانب الأيسر، فإنّ عملية الهضم تكون أبطأ، ويكون الضغط على القلب أكبر، والابتعاد عن النَّوم على البطن أفضل، ولقد نهى عنه رسول الله ﷺ؛ فعن قيس بن ضخفة الغفاري عن أبيه قال: أصابني رسول الله ﷺ نائماً في المسجد على بطني فركضني برجله، وقال: «ما لك ولهذا النَّوم، هذه نومة يكرهها الله أو يبغضها الله»[3].

والنَّوم في الشمس يثير الداء الدفين، ونوم الإنسان لبعضه في الظلّ وبعضه في الشمس، وقد روى أبو داود في سننه من حديث أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا كان أحدكم في الشمس فقلص عنه الظل فيصار بعضه في الشمس وبعضه في الظل فليقم»[4].

---

(1) الطب النبويّ، لابن قيِّم الجوزية، ص 177.

(2) رواه مسلم.

(3) رواه ابن ماجه.

(4) أخرجه الحاكم في صحيحه.

وفي سنن ابن ماجه وغيره من حديث بريدة بن الحصيب أنّ رسول الله ﷺ نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس[1]، وهذا تنبيه على منع النَّوم بينهما؛ لأهمية الحالة النفسية قبل النَّوم ولأثرها الحميد عليه، فإنّ المسلم مُطالب بذكر الله تعالى حتى يطمئنّ قلبه وتهدأ نفسه ويروق وجدانه ورسول الله ﷺ كان يأمر أصحابه بذلك، ومن الأدعية المستحبّة في هذا الصّدد: «اللّهمّ إني أسلمت وجهي إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت ونبيّك الذي أرسلت. . . وسبحانك اللّهمّ ربّي بك وضعت جنبي وبك أرفعه. إن أمسكت نفسي فاغفر لها، وإن أرسلتها فاحفظها، بما تحفظ به عبادك الصالحين»[2].

هكذا يسلم المسلم أمره إلى الله ويعتمد عليه، فينام مطمئناً على نفسه، فهي بين يدي الله، فإذا لم يستشعر هذا كلّه في داخله فقد يُصيبه الأرق والقلق، فلا يعرف النَّوم طريقاً إليه، فقد روى الترمذي في جامعه عن بريدة، قال: شكا خالد إلى النبيّ ﷺ فقال: يا رسول الله، ما أنام الليل من الأرق، فقال النبيّ ﷺ: «إذا أويت إلى فراشك فقل: اللّهمّ ربّ السمٰوات السبع وما أظلّت، وربّ الأرضين وما أقلَّت، وربّ الشياطين وما أضلّت، كن لي جاراً من شرّ خلقك كلّهم جميعاً: أن يفرط عليّ أحد منهم، أو يبغي عليّ، عَزّ جارك، وجلّ ثناؤك، ولا إلٰه غيرك». وروى الترمذي كذلك عن عمر بن شعيب، عن أبيه عن جدّه: أنّ رسول الله ﷺ كان يُعلّمهم من الفزع: «أعوذ بكلمات الله التامّة من غضبه وعقابه وشرّ عباده، ومن همزات الشياطين، وأعوذ بك ربّي أن يحضرون»، قال: وكان عبد الله بن عمر يعلّمهنّ من عَقِل مِنْ بَنيه ومَنْ لم يعقل كتبه وعلّقه عليه.

فالمسلم إذن مطالب قبل نومه بالتسليم الكامل لله، وبتفويض أمره لله، وبذلك يتخلّص من هموم الدنيا ومشاكلها ومشاغلها وممّا يؤرقه، وينغص عليه؛ فالاعتماد على الله والتوكّل عليه سبيل النَّوم العميق، الذي يصحو بعده ـ بإذن الله ـ

(1) أخرجه أبو داود.

(2) رواه مسلم.

قوياً مُعافًى ليستأنف رحلة الحياة من جديد، فيبني ويعمّر، وينشر الأمن والحبّ والسلام في ربوع الأرض، فعدم التوكّل على الله، وامتلاء النفس بالهواجس والظنون وتزاحم الأفكار والصور في العقل عند النَّوم يحول بين الإنسان وبين النوم، ويعتبر الرّضا واحداً من الأسباب التي تؤدّي إلى سلامة عمل الغدد القنوية وغير القنوية المؤثّرة على سلامة الجسم والنَّوم، فاضطرابات النَّوم من علامات مرض الجسم واعتلاله، كما أن هناك دورة داخلية يتمّ خلالها تنظيم ساعات النَّوم واليقظة يطلق عليها الساعة الحيوية، ويؤدّي أيّ خللٍ فيها إلى اضطراب نمط النوم، ويلاحظ ذلك المسافرون إلى أقاليم وقارّات بعيدة يختلف فيها التوقيت عن مواطنهم الأصلية بفروق كبيرة؛ فيجدون صعوبة في النوم لأيام عديدة. ويترتّب على اضطرابات النوم وعدم حصول الإنسان على نصيبه الكافي من ساعات النوم، وهي ما بين (6 ـ 8) ساعات في اليوم على الأقل ارتفاع ضغطِ الدم وحدوث حالة «استعصاء الأحلام»، وبهذا يحرم الإنسان من الوظيفة المهمّة والرائعة للأحلام، مع ما يترتّب على ذلك من قلق وأرق وأمراض نفسية أخرى، أقلّها اضطراب حالة الأمن العام داخل النفس البشريّة.

ولقد عبَّر القرآن الكريم أجمل تعبير عن وظيفة النَّوم والنّعاس حين ربط بين النعاس والأمن، ولقد أدرك المسلمون الأوائل هذه العلاقة من خلال فهمهم للقرآن الكريم، فقرأ قرّاء الحجاز والمدينة والبصرة وبعض الكوفيّين فعل النعاس الوارد في الآية (154) من سورة آل عمران بالتذكير «يغشى»، وقرأه جماعة من قراء الكوفيين بالتأنيث «تغشى»، وذهب الذين قرؤوا ذلك بالتأنيث إلى أن الأمنة هي التي تغشاهم، فأنّثوه لتأنيث الأمنة، وذهب الذين قرأوا ذلك بالتذكير إلى أنّ النعاس هو الذي يغشى الطائفة من المؤمنين، وقد علّق الطبري[1] بأنّ القراءتين صحيحتان ومعروفتان؛ لأن النعاس هو الأمنة، والأمنة هي النعاس، فالنعاس رحمة من الله لعباده المطمئنّين الذين ذكرت كتب التفسير بأنّهم أو أن بعضهم قد

(1) تفسير الطبري، الجزء الرابع، ص 39، دار المعرفة، لبنان.

نام، وعلى هذا فإنّ النعاس الوارد كان بمعنى النَّوم ـ والنوم رحمة من الله لعباده المطمئنين الذين أسلموا وجوههم لله وفوّضوا أمورهم إليه. أمّا المنافقين، الذين أهمّتهم أنفسهم وأموالهم وشؤون الدنيا وصراعاتها فوضعوها فوق كل اعتبار، وفوق كل قيمة، وظنّوا بالله الظنون الكاذبة، فقد اضطربوا وقلقوا وأصابهم الأرق، ولم ينالوا حظّاً من هذا النعاس الأمنة، قال تعالى: ﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّنۢ بَعْدِ ٱلْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَىٰ طَآئِفَةً مِّنكُمْ ۖ وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِٱللَّهِ غَيْرَ ٱلْحَقِّ ظَنَّ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ ۖ...﴾[1].

(1) سورة آل عمران، الآية 154.

الفصل الخامس

الصحة الجنسية

مقدمة

يعتبر الجنس من الموضوعات الشائكة التي يتردّد المرء في تناولها، وإنْ تناولها فإنّه يتساءل إلى أيّ مدى يمكنه أن يوغل فيه، ولكن عندما يقرأ الواحد منّا القرآن الكريم ويطّلع على السنّة المطهرة، يجد أنّ الإسلام قد غطّى كل موضوعات الحياة، كما تناول موضوع الجنس في شمول وتفصيل يفيان بترتيب فهم عميق له، ولوظيفته في الحياة، كما شمل بتشريعاته وأحكامه كل صغيرة وكبيرة ولم يدع شاردة ولا واردة إلّا وغطّاها، ووضع لها المفاتيح والمغاليق وحدّد الحلال المتاح منها والمحرَّم. ولم يقتصر على ذلك، بل بيَّن لنا كيف نربّي أبناءنا ونوجّه شبابنا عند التعامل مع موضوع الجنس؛ فبعد أن يبيّن الأحكام وأوضح سبل الإشباع الجنسي المشروع وضع لنا منهجاً تربوياً متّخذاً من الإقناع وسيلة لإنجاز أهدافه، ولأن موضوع الجنس موضوع خطير وهامّ، فقد اهتمّ بتنظيم طرق إشباعه محافظةً منه على الأمّة وشبابها من التفكّك والضياع، ومن الانحراف والسقوط، فالإباحية والعلاقات الجنسية المحرّفة لا ترتّب إلا ضياعاً وهلاكاً للفرد والأُمّة على السَّواء، فالإباحية هادمة للأسرة وهي اللّبنة الأولى للمجتمع، ولا يمكننا أن نتصوّر مجتمعاً بلا أسرة، وإذا ضاعت الأسرة واختلط الحابل بالنابل تصدّع الانتماء على كلّ المستويات بدءاً بالعائلة وصولاً إلى القبيلة والأُمّة، فالعلاقات الجنسية خارج إطارها الشرعي مدمّرة للصحة، ومدمّرة للقيم الأخلاقية، والمجتمع لا يمكن أن تقوم له قائمة إذا انتشرت فيه الأوبئة، أو تلاشت قيمه وثوابته، والغرب الذي أقرّ الإباحية أو سكت عنها يحصد ما جَنَتْه يداه؛ إذ تفيد تقارير المنظمة العالمية للصحة للعام 2003 أن الأيدز يأتي في مقدّمة الأمراض المسبّبة للوفيات في الغرب، تليه أمراض القلب ثم مرض السل.

ومرض الأيدز يتقدم يوماً بعد يوم، إذ يُصاب به كل عام ما يصل إلى نحو (4) مليون شخص، وتقول الإحصائيات الصادرة عن المنظمة أن عدد المصابين بالمرض بلغ مع نهاية العام 2003 ثلاثين مليون مصاب[1]، نسبة مهمة منهم من الأطفال، ويتردّد على عيادات الغرب الجنسية مئات الأُلوف من المصابين بالأمراض الناجمة عن الممارسات الشاذّة والانحرافات الجنسية، ويزيد من هذه الأعداد تأكيد الحضارة الغربية على الطابع الاستهلاكي والمادي، وعلى تشيّؤ الإنسان وتراجع المنظومة القيمية والأخلاقية في عصر العولمة والفضاءات المفتوحة وثورة الاتصالات.

(1) تقرير منظمة الصحة العالمية، الصادر في مارس 2004.

الأمراض الجنسية

تُعرف الأمراض الجنسية بأنها الأمراض «التي تصيب الإنسان لدى ممارسته الجنس؛ أي: أنها التي تنتقل إليه بالعدوى عن طريق الممارسة الجنسية»[1]، وهذا التعريف يعتوره نقص؛ لأن الأمراض الجنسية لا تنجم عن الممارسة الجنسية، وإنما تنجم كذلك عن مقدّمات هذه الممارسة. ولذلك حذّرنا القرآن الكريم من الزنى ومقدّماته، ومما يقرّبنا إليه قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾[2].

ونستعرض فيما يلي أشهر الأمراض التي يُصاب بها الزّاني، وهي أمراض تكلّف الكثير وتفتك بالفرد والمجتمع على السَّواء:

1 ـ **الزهري**: وقد عُرِف هذا المرض بالمرض الفرنسي لظهوره المبكّر في فرنسا، وتوجد علاقة واضحة بين مرض الزهري والشذوذ الجنسي، بدليل انتشاره بين الشواذ أكثر من غيرهم، والسبب أن ميكروب الزهري يبحث دائماً عن جرح بسيط لينفذ منه إلى تيار الدم، وهذا يكون متاحاً في الاتصالات الجنسية المنحرفة، ويسبّب الزهري نوعاً من البكتيريا اسمه «توريبونيما بلليدم»، وتنتقل العدوى به من الاتصال الجنسي، ويمرّ هذا المرض بثلاث مراحل متتالية إذا لم يعالج، وتبدأ المرحلة الأُولى بالتقاط الميكروب، وظهور قرح تؤدي إلى تورّم الغدد الليمفاوية بأعلى الفخذين، وفي المرحلة الثانية يظهر طفح جلدي بالجسم،

(1) رسالة أسرتي، الأوبئة المقنعة، ص 17، منشورات الشركة الشرقية للمطبوعات.

(2) سورة الإسراء، الآية 32.

وفي المرحلة الثالثة والأخيرة ينتشر المرض في باقي أجزاء الجسم؛ كالقلب والأوعية الدموية والنخاع الشوكي... الخ.

وتؤدّي الإصابة بالزهري إلى العته أو الاختلال العقلي في نهاية المطاف، كما ينتقل المرض عن طريق الأمّ إلى طفلها وإذا قدّرت له الحياة فإنه يعيش مشوّهاً، وخاصة في أنفه وأسنانه وتُصاب قرنية العين بعتمات رمادية اللّون إلى جانب التهاب العظام والمفاصل وتضخم الكبد والخصيتين.

ومن الأمراض التي تسبّبها الانحرافات الجنسية القرحة اللينة Chan Croid، التي تصاحب بتورّم الغدد الليمفاوية بأعلى الفخذين[1].

ويعتبر السيلان المرض الجنسي الأوّل في العالم كلّه، وذلك لسهولة انتشاره، وتفيد الإحصاءات أنّه يتصدّر قائمة الأمراض الجنسية[2]، ويعود ذلك إلى اختفاء أعراضه في النساء المصابات به مما يسهل انتشاره من خلال العلاقات الجنسية المحرّمة، ومن مضاعفات هذا المرض التهاب المفاصل والتهاب عضلة القلب والتهاب مجرى البول وبعض مناطق الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة.

ومن الأمراض الجنسية الهربس التناسلي Genital Herpes، وهو ثالث مرض جنسي منتشر بعد السيلان والكلاميديا، وتظهر الإصابة بالهربس التناسلي على شكل عناقيد دقيقة تحتها قاعدة من الإحمرار تصيب بعض مناطق الجهاز التناسلي عند المرأة مع ارتفاع في درجة الحرارة وشعور عام بالتعب والصداع، وتورّم في الغدد الليمفاوية والأرابية.

وهناك أكثر من عشرة أمراض أخرى تنتظر مَنْ ينحرف عن جادَّة الصواب شريعة الله الغرّاءِ، فيمارس الزنى والعياذ بالله، ولعلّ أخطر هذه الأمراض على

---

(1) للرجال فقط، د. أيمن الحسيني، ص 39 ـ 40، مكتبة ابن سينا بالقاهرة، الطبعة الأولى 1991.

(2) نفس المصدر السابق ص 40.

الإطلاق هو الأيدز. هذا عدا عن عشرات الأمراض الأخرى غير المباشرة، والتي تلمّ بأعضاء الجسم الأخرى.

وبالنسبة لمرض الأيدز، فقد تعدّدت الروايات عن نشأة الأيدز وأجمع أغلب هذه الروايات على قدوم هذا الوباء القاتل من وسط أفريقيا وتحديداً من (زائير) بعد أن اكتشف بعض العلماء بالصدفة أنّ نوعاً من القردة يسمّى القرد الأخضر، والذي يسكن تلك المنطقة يحمل أجساماً مضادّة لفيروس الأيدز، وبالتالي فلا بدّ أن يكون المرض قد انتقل من القرد الأخضر إلى الإنسان بوسيلة أو بأخرى، وتذكر إحدى الروايات أن تلك الوسيلة كانت عبارة عن عضّة القرد الأخضر لأمريكي يعيش في زائير[1]، وقد نقل هذا الأمريكي مرض الأيدز إلى العالم من خلال جزيرة هايتي في شمال البحر الكاريبي، وتُعتبر مركز توزيع هذا المرض إلى العالم بسبب ارتياد الشواذ لها، وعلى رأسهم الشواذ الأمريكيين الذين نقلوا المرض بشكل وبائي إلى نيويورك وكاليفورنيا وسان فرنسيسكو على الأخصّ، ثم انتشر المرض من الولايات المتحدة إلى بقية قارّات العالم[2].

ويُهاجم فيروس الأيدز نوعاً من خلايا الدَّم البيضاء، وهي التي تتحكّم في مناعة الجسم وتحميه من الجراثيم والميكروبات المختلفة وبقضائه عليها تسقط مقاومة الجسم لأيّ مرض.

وينتقل الأيدز إلى الشخص السليم عن طريق المعاشرة الجنسية وعن طريق الشذوذ الجنسي (اللّواط)، كما ينتقل عن طريق الدَّم سواء بنقل دم ملوّث بالفيروس إلى مريض أو باستعمال حقن (سرنجات) ملوّثة به، واليوم يعاني أكثر من (30) مليون شخص في العالم من مرض الأيدز بسبب الزنى واللّواط والدم الملوّث والولادة من الأمّ المصابة[3].

(1) للرجال فقط، د. أيمن الحسيني، مصدر سابق، ص 55.

(2) للرجال فقط، د. أيمن الحسيني، مصدر سابق، ص 56.

(3) للرجال فقط، د. أمين الحسيني، ص 56.

وقد أحصى البعض (30) مرضاً جنسياً ناجماً عن الانحرافات، منها: مرض القرحة الرخوة، والورم الحبيبي الليمفاوي الجنسي، والورم الحبيبي الأزمي والتهاب الإحليل، والجرب، وتقمّل العانة، وفاليل الأعضاء التناسلية والأمراض المعدية، وأمراض الفطريات الجنسية[1].

(1) الأمراض الجنسية عقوبة إلٰهية، د. عبد الحميد القضاة، دار عالم الكتب بالرياض، ط. 2، 1406هـ، ص 106.

الإسلام ودافع الجنس

ولكي يجنّب الإسلام المسلم الوقوع في أيّ من هذه الأمراض، فقد رسم له منهجاً قائماً على فهم الطبيعة الإنسانية والخصائص النفسية والعضوية للإنسان؛ فالإسلام لا يقرّ الرهبانية، ولا يُوصد أبواب الإشباع الجنسي، وإنّما ينظّم هذا الإشباع مراعياً المتطلّبات الجنسية والطاقة الجنسية الكامنة لدى الإنسان، فيحترم هذه الطاقة ويوجّهها التوجيه الأفضل لاستمرار النّوع؛ لذلك فهو لا يقف حائلاً في وجه الاستمتاع الجنسي في إطار الزواج المشروع بين الذّكر والأنثى وفق المنهج الإسلامي الواضح في الكتاب والسنّة، وعلى هذا النَّحو فإنّ الإسلام لا يكبت الطاقة الجنسية، كما أنه لا يتركها دون ضبط وتنظيم؛ فالكبت استقذار واستنكار للدافع الجنسي لا يقرّه الإسلام، كما لا يقرّ إطلاق الغرائز والشهوات من غير ضبط ولا تنظيم، فكلاهما مدمّر للإنسان والنّوع ومدمّر للحياة، فالعلاقة الجنسية التي يحترمها الإسلام ويحثّ عليها هي العلاقة التي تتمّ في إطار الزواج المشروع، فهو الإطار الوحيد الذي يحفظ للفرد والمجتمع كلاهما حقّه، وفي هذه الحالة فحسب تكون العلاقة عملاً يُؤجر عليه الإنسان المسلم، وتكون الممارسة الجنسية في السياق المشروع، فيُثاب عليها المسلم ويؤجر، قال سيدنا رسول الله ﷺ: «. . . وفي بضع أحدكم صدقة»، قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: «أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر»[1]؛ فالجنس وسيلة لغاية أعظم وهي استمرار النَّوع وهي غاية لا تلغي بأيِّ حالٍ من الأحوال الاستمتاع، كما أنه

---

(1) رواه مسلم.

وسيلة مهمّة وضرورية تعقد أواصر المودة والرَّحمة بين الرجل والمرأة، قال تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾[1]، والجنس كذلك وسيلة للاستمتاع الحسّي المشروع يفرغ من خلاله الإنسان طاقته الجنسية الكامنة.

وحين يضع الإسلام الزواج كوسيلة وحيدة مشروعة لإشباع دافع الجنس، فإنّه لا يُهمل الحبّ وإنما يحثّ عليه؛ فالحبُّ في الإسلام إطار عامّ ودَيْدن لكل العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع المسلم. انظر إلى قوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ ٱلرَّحْمَٰنُ وُدًّا﴾[2].

وقول رسول الله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه». وعلى هذا، فإنّ الإسلام يبارك الزواج القائم على الحبّ ويحثّ عليه، فقد روى ابن ماجه في سننه، عن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ، عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «لم نرَ للمتحابين مثل النكاح»، فالزواج ينبغي أن يكون النهاية الطبيعية لأي رجل أحبَّ امرأة، لا أن يكون الحب طريقاً إلى اللّهو والعبث، يقول ابن قيّم الجوزية: «لقد استقرّت حكمة الله على وقوع التناسب والتآلف بين الأشباه وانجذاب الشيء إلى موافقه ومجانسه بالطبع، وهروبه من مخالفه ونفرته عنه بالطبع... فالمثل إلى مثله مائل وإليه صائر والضدّ عن ضدّه هارب وعنه نافر، وقد قال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾[3]، فجعل سبحانه علّة سكون الرجل إلى امرأته كونها من جنسه وجوهره، فعلّة السكون المذكور هو الحبّ، كونها منه»[4].

والآية السابقة تتضمّن تعبيراً رائعاً عن الحبّ والتمازج والاتصال والتوافق

(1) سورة الروم، الآية 21.

(2) سورة مريم، الآية 96.

(3) سورة الأعراف، الآية 189.

(4) الطب النبوي، ابن قيّم الجوزية، مصدر سابق، ص 198 ـ 199.

والتآلف بين الزوج وزوجته، انظر عزيزي القارىء إلى قوله تعالى: ﴿لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ ولم يقل ربنا تبارك وتعالى: ليسكن معها أو بها، وهو ما ينمّ عن تمازج واندماج نفساني وروحي إلى جانب الالتصاق الجسدي والحسّي، وفي نفس هذا السياق يأتي قوله تعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾[1].

وقد ثبت في الصحيح عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «الأرواح جنود مجنّدة، فما تعارف منها ائتلف، وما تنافر منها اختلف». وفي مسند الإمام أحمد وغيره، في سبب هذا الحديث: «أن امرأة بمكّة (كانت) تُضحك الناس، فجاءت إلى المدينة، فنزلت على امرأة تضحك الناس، فقال النبيّ ﷺ: الأرواح جنود مجنّدة. . .» الحديث، ولكن إذا أحب شاب فتاة، ولم تُسعفه قدراته المادية على البناء بها وتزوّجها، فعليه أن يعف ويصوم. يقول ابن قيّم الجوزية في هذا الصدد: «لما كان العشق مرضاً من الأمراض، كان قابلاً للعلاج، وله أنواع من العلاج، فإن كان مما للعاشق سبيل إلى وصل محبوبه شرعاً وقدراً، فهو علاجه كما ثبت في الصحيحين من حديث ابن مسعود ﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ: «يا معشر الشباب، مَنِ استطاع منكم الباءة فليتزوّج، ومن لم يستطع، فعليه بالصوم فإنه له وِجاء»، ويستطرد فيقول: فللمحب علاجان: أصلي وبدلي، وأمره بالأصلي ـ يقصد الزواج ـ وهو العلاج الذي وضع لهذا الداء، ولا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً»[2]. والعلاج البدلي، كما هو واضح في الحديث، هو الصوم والعفاف، لا اللّعب والتلهّي. وهكذا، فإنّ الإسلام لا يقف حائلاً أمام إشباع دافع الجنس، وإنما يبتغي تنظيم طرق إشباعه من خلال الزواج المشروع حفاظاً على الفرد والمجتمع كلاهما من الوقوع في دوائر الانحراف والفوضى، ولهذا حرَّم الإسلام أيّ علاقة لا تكون داخل إطار هذه الوسيلة المشروعة.

(1) سورة البقرة، الآية 187.

(2) الطب النبوي، ابن قيّم الجوزية، ص 200.

تحريم العلاقات الجنسية خارج إطار مؤسسة الزواج

حرَّم الإسلام العلاقات الجنسية المنحرفة والشاذّة، وكل علاقة لا تكون داخل التنظيم الذي شرّعه الله، ومن هنا حرَّم الله الزنى، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾[1]، وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ﴾[2].

ففي الآية الأُولى يحذّر الله من الزنى وممّا يقرّب إليه تحوّطاً واحترازاً، وبذلك يشمل النهي الإلٰهي كل المقدّمات والخطوات التي تؤدّي إليه. أمّا في الثانية، فإنّ الإسلام يقرن الزنى لفظاعته وخطورته بجريمتين اثنتين، وهما الشِّرك بالله وقتل النفس، وعن عبد الله بن مسعود ﷺ قال: سألت أو سُئِل رسول الله ﷺ: أيُّ الذنب أكبر؟ قال: «أن تجعل لله نِدّاً وهو خلقك»، قلت: ثم أيّ؟ قال: «أن تزني بحليلة جارك»[3]. ومحاربة الإسلام للزنى والانحرافات الجنسية وللإباحية ينطلق من حرصه على طهارة المجتمع وسلامته من الأقذار، كما ينطلق من حرصه على سلامة البناء الاجتماعي والاقتصادي والصحي، فالزنى والإباحية وغيرهما من أشكال الإنحراف تدمّر الشباب وهم الشريحة المُنْتِجة في المجتمع فضلاً عن الأمراض التي تستهلك جانباً من الدَّخْل القومي من خلال ما يُصرف عليها من أدوية وما تسبّبه من أمراض مُزمنة وأطفال مشرّدين، قال ﷺ: «يا معشر المهاجرين خمس إذا ابْتُلِيتم بهنّ وأعوذ بالله أن تُدركوهن: لم تظهر

(1) سورة الإسراء، الآية 32.
(2) سورة الفرقان، الآية 68.
(3) رواه البخاري.

الفاحشة في قوم حتى يُعلنوا بها إلا فشى فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا». . . وفي نفس هذا السياق يأتي تحريم اللّواط الذي فضلاً عن قذارته ومُنافاته للفطرة مسبّب لعديد من الأمراض ومن بينها الإيدز، قال تعالى: ﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِۦٓ أَتَأْتُونَ ٱلْفَٰحِشَةَ وَأَنتُمْ تُبْصِرُونَ ﴿54﴾ أَئِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ ٱلرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ ٱلنِّسَآءِ ۚ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ﴾[1]، وقال ﷺ: «. . . ولعن الله من عَمِل عَمَل قوم لوط»[2].

ولا شكّ أن الممارسات الجنسية الشاذّة والانحرافات والإباحية كلّها ناجمة عن سوء فَهْم لطبيعة الوظيفة الجنسية واعتبار المتعة الناجمة عنها هي الغاية والأساس، أيّاً كان الأسلوب الذي تؤدّى فيه، وإلى جانب ما سبق ذكره فقد حرّم الإسلام السّحاق وإتيان البهائم وممارسة الجنس مع المحارم، . . .إلخ وذلك باعتبارها مدمّرة للإنسان ومجتمعه ومحيطه، ولم يكتفِ الإسلام بتحريم هذه الممارسات وتوعّد مَنْ يقترفها بالعذاب والعقاب، بل اتّخذ مجموعة من التدابير والاحتياطات ليأخذ المسلم بعيداً عن هذه المسالك.

---

(1) سورة النمل، الآية 54 و55.

(2) مسند الإمام أحمد.

تدابير الإسلام لمنع وقوع المسلم في دائرة الانحراف

وإزاء هذه الانحرافات اتّخذ الإسلام مجموعة من الاحتياطات والتدابير ليسدّ طرق الإثارة، ومنها: غضّ البصر؛ فأمر المؤمنين والمؤمنات بألّا ينظروا إلى محاسن بعضهم البعض بريْبة وشهوة، فالنظرة كما يقول ابن قيم الجوزية: «رائد الشهوة ورسولها وحفظها أصل حفظ الفرج، ومَنْ أطلق نظره أورد نفسه المهالك»[1]. قال عزّ من قائل: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَـٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿30﴾ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَـٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَـٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾[2]. ولا شكّ أن غضّ البصر من جانب الرجل أو المرأة فيه إغلاق لباب مهمّ من أبواب الفتنة وفيه أدب نفسي جمّ واستعلاء على الرغبة في الاطّلاع على المحاسن والمفاتن للوجوه والأجسام، وقد نصح رسول الله ﷺ المسلمين بغضّ البصر لِمَا فيه من إثارة لكوامن الشهوات، فقد أردف رسول الله ﷺ الفضل بن العباس يوم النَّحر خلفه على عجز راحلته، وكان الفضل رجلاً وضيئاً، فوقف النبيّ ﷺ للناس يفتيهم، وأقبلت امرأة من خثعم وضيئة تستفتي رسول الله ﷺ، فطفق الفضل ينظر إليها وأعجبه حسنها، فالتفت النبيّ ﷺ والفضل ينظر إليها فأخلف بيده، فأخذ بذقن الفضل يعدل وجهه عن النظر إليها»[3].

وقد اعتبر رسول الله ﷺ النظر إلى المفاتن نوعاً من أنواع الزنى، قال ﷺ: «كتب على ابن آدم نصيبه من الزنى مدركٌ ذلك لا محالة، فالعينان زناهما النّظر،

(1) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ابن قيِّم الجوزية، ص 133.
(2) سورة النور، الآيتان 30، 31.
(3) رواه البخاري.

والأُذنان زناهما الاستماع، واللّسان زناه الكلام، واليد زناها البطش، والرِّجل زناها الخطى، والقلب يهوى ويتمنّى ويصدق ذلك الفرج أو يكذّبه»[1].

وفي هذا السياق فرض الله سبحانه وتعالى على المرأة أن تستر جسمها وشعرها بثوب لا يشفّ أو يُبدي ما تحته أو يجسّمه لضيق أو لغيره، كما أمرها ألاّ تبدي زينتها إلّا ما ظهر منها، قال سبحانه تعالى: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾[2].

ولم يقتصر الأمر على الملابس المحتشمة التي تستر الجسد وتخفي محاسنه، بل تعدّاه إلى صوت المرأة، فأمرها ربّ العزّة ألا ترقّق من صوتها حتى لا يثير خيالات الرجال، قال تعالى حاثّاً النساء على التزام الجدية في الكلام والأسلوب ونغمة الصوت وعند الحديث مع الأجانب: ﴿يَٰنِسَآءَ ٱلنَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ ٱلنِّسَآءِ ۚ إِنِ ٱتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِٱلْقَوْلِ فَيَطْمَعَ ٱلَّذِى فِى قَلْبِهِۦ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا﴾[3]، ومع أن الخطاب في الآية لنساء النبيّ ﷺ إلّا أنه شامل لكل النساء، فلا ينبغي أن يكون بين المرأة والرجل الغريب لحن ولا إيماء ولا هزل ولا دعابة ولا مزح؛ لأن ذلك قد يكون مدخلاً إلى شيء آخر، فأسلوب المرأة أو موضوع حديثها يجب أن يتّصف بالحشمة والوقار والترفّع عن الحديث المبتذل الذي يُثير الشهوات والغرائز، ويجعل الرجل يطمع فيما هو أكثر من ذلك، وفي هذا السياق نهى الإسلام المسلمات عن التبرّج، قال تعالى: ﴿وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ ٱلْأُولَىٰ﴾[4].

ولا شكّ أن خروج المرأة المتبرّجة مثير للغرائز والشهوات، ملفت للانتباه،

---

(1) رواه مسلم.
(2) سورة النور الآية 31.
(3) سورة الأحزاب، الآية 32.
(4) سورة الأحزاب، الآية 33.

وقد اعتاد صنف من النساء على التبرّج والتجوال في الشوارع والطرقات والمحالّ لحاجة أو بدونها، وفي هذا الصّدد قال رسول الله ﷺ: «صنفان من أهل النار لم أرهما: قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مُميلات مائلات رؤوسهنّ كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنّة ولا يجدن ريحها، وإنّ ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا...»[1].

ومن التدابير المستخدمة لسدّ أبواب الإثارة وكل ما يقرّب من الزنى نهى الإسلام عن اختلاء الرجل بالمرأة، فقد قال ﷺ: «ولا يخلون رجل بامرأة إلّا ومعها محرم، ولا تسافر إلّا مع ذي محرم»[2]، وقال ﷺ: «إيَّاكم والدخول على النساء»، فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله أفرأيت الحمو، قال: «الحمو الموت»[3]. ومن أهم الوسائل التي شرّعها الإسلام لسدّ هذا الباب تحريم إشاعة الفاحشة بين أفراد المجتمع بأيّ وسيلة من وسائل النشر، سواء أكان ذلك بالتحدّث بها أم عن طريق المجلات والأفلام الهابطة والمثيرة للشهوات والغرائز، أو من خلال الأنترنت والنقال، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ ٱلْفَـٰحِشَةُ فِى ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِى ٱلدُّنْيَا وَٱلْـَٔاخِرَةِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾[4].

ولهذا السبب، فلقد شدّد الإسلام عقوبة القذف منعاً من إشاعة الفاحشة، قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ يَرْمُونَ ٱلْمُحْصَنَـٰتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا۟ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَآءَ فَٱجْلِدُوهُمْ ثَمَـٰنِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا۟ لَهُمْ شَهَـٰدَةً أَبَدًا ۚ وَأُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْفَـٰسِقُونَ ﴿٤﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ تَابُوا۟ مِنۢ بَعْدِ ذَٰلِكَ وَأَصْلَحُوا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[5].

(1) رواه مسلم.
(2) رواه مسلم.
(3) رواه مسلم.
(4) سورة النور، الآية 19.
(5) سورة النور، الآيتان 4، 5.

وقال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ يَرۡمُونَ ٱلۡمُحۡصَنَٰتِ ٱلۡغَٰفِلَٰتِ ٱلۡمُؤۡمِنَٰتِ لُعِنُواْ فِي ٱلدُّنۡيَا وَٱلۡأٓخِرَةِ وَلَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيمٞ﴾[1].

ويحرّم الإسلام كذلك وصف العلاقات الجنسية بين الرجل والمرأة حتى وإنْ كان ذلك تحت ظل الشرعية وداخل إطار تصريفها المشروع، لذلك حرَّم الإسلام أن يذكر الرجل ما يمارسه مع امرأته للغير لِمَا في ذلك من إثارة للغريزة بين أفراد المجتمع، ولِمَا يُحدثه ذلك من إثارة للغرائز والشهوات والخيالات في أذهان السامعين، قال ﷺ: «إنّ من شرّ الناس عند الله منزلة: الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرّها»[2]. وروى أبو هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ سأل: «. . . هل منكم الرجل إذا أتى أهله فأغلق عليه بابه وألقى إليه ستره واستتر بستر الله»؟ قالوا: نعم، قال: «ثم يجلس بعد ذلك فيقول: فعلت كذا»، قال: فسكتوا، قال: فأقبل على النساء فقال: «هل منكنّ من تحدّث» فسكتن، فجثت فتاة كعاب على أحد ركبتيها وتطاولت لرسول الله ﷺ ليراها وليسمع كلامها فقالت: يا رسول الله إنهم ليتحدّثون وإنهنّ ليتحدثن، فقال: «هل تدرون ما مثل ذلك؟» فقال: «إنما مثل ذلك مثل شيطانة لقيت شيطاناً في السِّكة فقضى منها حاجته والناس ينظرون إليه».

وهكذا، فإنّ هذه الإجراءات والتدابير والتحوّطات التي يتّخذها الإسلام إنما تهدف إلى سدّ أبواب الفتن والإثارات الجنسية وما يهيج الشهوات بهدف الحفاظ على المجتمع نظيفاً طاهراً خالياً من الأدران والفواحش، هذا إلى جانب ما للإثارة الجنسية من أضرار، فحين يثار الإنسان ولا يُشبع دافعه الجنسي فإنّه يُصاب بالاكتئاب والقلق والحرمان من الاطمئنان والاستقرار النفسي، كما يؤدّي ذلك إلى اضطراب التفكير وعدم اكتمال الشخصية.

ويؤدّي عدم الإشباع الجنسي الناجم عن الإثارة الجنسية إلى قيام صراع

---

(1) سورة النور، الآية 23.

(2) رواه مسلم.

داخل الإنسان بين ما يُؤمن به وبين ما يؤرقه ويُغالبه. أمّا من الناحية الفسيولوجية، فإن الإثارة الجنسية تؤدّي إلى أضرار خطيرة تُصيب البروستاتا، فعدم إشباع الدافع الجنسي مع استمرار الإثارة يؤدّي إلى احتقانها وتضخمها، وتمتدّ العدوى بعد ذلك إلى المثانة وباقي أجزاء الجهاز التناسلي، وتؤدّي هذه الحالة إلى التوتّر العصبي وارتفاع ضغط الدم وتقلّص الخصيتين والحويصلات المنوية[1].

أمّا إشباع الدافع الجنسي من خلال الاستمناء بالعادة السرية، فإنّه يؤدّي إلى انحطاط الجسد والعقل وظهور حب الشباب، وضعف البصر وهبوط الوزن، والعجز الجنسي ووقف النموّ[2]، وثمّة أضرار نفسية أشدّ خطراً من هذه الآثار منها الاكتئاب والانطواء وضعف الشخصية والعقد النفسية، وقد تفقد الإنسان الشعور باللذّة عند ممارسة الجنس، وسرعة القذف وقلة المني، وضعف الأداء الجنسي نتيجة للتكيّف على أنماط غير طبيعية للإثارة الجنسية ومواضعها وأوقاتها وطرق الاستجابة لها، كما تجهد المخيلة البشرية لما تتطلّبه من خيال لإتمام ممارستها.

ولخطورة الزنى والممارسات الجنسية الخاطئة المختلفة، فقد وضع الإسلام عقوبات رادعة لحماية الفرد والمجتمع من آثارها السيّئة المدمّرة، فكانت الحدود وكانت العقوبات الرادعة بحسب الجريمة المرتكبة، وقد أكّد الرسول ﷺ ضرورة إقامتها، فقال ﷺ: «حدّ يعمل في الأرض خير لأهل الأرض من أن يُمطروا أربعين صباحاً»[3].

والسؤال الذي يطرح نفسه، هو: كيف حلّ الإسلام هذه المشكلة؟

---

(1) تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنّة، أسامة أحمد ناصر ظافر، وزارة التعليم العالي، جامعة أُمّ القرى، كلية التربية 1416هـ، ص 155.

(2) نفس المصدر السابق، ص 151.

(3) صحيح الجامع الصغير وزيادته الفتح الكبير، محمد ناصر الدين الألباني، الطبقة الثالثة، بيروت، دمشق، المكتب الإسلامي 1403هـ، الجزء الثالث.

الزواج هو الحل

لقد شرّع الله الزواج ليكون مظلة شرعية للعلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة، فبالإضافة إلى المتعة الجسدية التي يرتّبها هذا الزواج، فإنّ هناك شعوراً بالسكن والمودّة والرحمة ترتّبه هذه العلاقة، قال تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(1).

وقال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...﴾(2)، وقال تعالى: ﴿...هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ...﴾(3)، وقد جعل الله الزواج مودّة ورحمة وسكن بين الرجل والمرأة، وهو إطار من الحب والدّفء الإنساني الذي يخرج منه أطفالاً صالحين يشبّون ويترعرعون في بيئة دافئة زاخرة بالحبّ والحنان، فيكبرون بدون عقد نفسية وينمون نمواً طبيعياً، والأمر مختلف تماماً حين يُولد هؤلاء الأطفال من سفاح، لذا حثّ الإسلام المسلمين على الزواج ورغّب فيه، قال تعالى: ﴿فَٱنكِحُوا۟ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ ٱلنِّسَآءِ﴾(4).

وقال تعالى ﴿وَأَنكِحُوا۟ ٱلْأَيَٰمَىٰ مِنكُمْ وَٱلصَّٰلِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَآئِكُمْ﴾(5).

وقال ﷺ: «الدّنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة».

---

(1) سورة الروم، الآية 21.

(2) سورة الأعراف، الآية 189.

(3) سورة البقرة، الآية 187.

(4) سورة النساء، الآية 3.

(5) سورة النور، الآية 32.

وقال ﷺ حاثاً الشباب على الزواج، وهم بحاجة إلى تصريف الطاقات الزّائدة في أجسادهم وإطفاء الرغبات المتأجّجة في نفوسهم: «يا معشر الشباب، مَنِ استطاع منكم الباءة فليتزوّج، فإنه أغضّ للبصر وأحفظ للفرج، ومَنْ لم يستطع فعليه بالصوم، فإنّه له وجاء»[1].

وقد زجر رسول الله ﷺ أُولئك الذين قرّروا اعتزال النساء، وقال لهم: «والله إني لأخشاكم لله، وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلّي وأرقد، وأتزوّج النساء فمن رغب عن سنّتي فليس مني».

وقال ﷺ: «من تزوج فقد استكمل نصف الإيمان، فليتّق الله في النصف الآخر»[2].

ولأهمية الزواج في بناء الأسرة، فقد نهى رسول الله ﷺ عن التبتّل؛ أي: ترك النكاح؛ فعن ابن المسيب قال: سمعت سعد بن أبي وقاص يقول: ردّ رسول الله ﷺ على عثمان بن مظعون التبتل ولو أذن لاختصينا[3]. ويرى العلماء وجوب النكاح على القادرين عليه، ومنهم الإمام أحمد الذي يرى وجوب النكاح على الإطلاق، ونقل عنه أيضاً أنه يجب في العمر مرة، ويقول ابن قدامة: والمشهور في المذاهب أنه ليس بواجب إلا أن يخاف على نفسه الوقوع في محذور لتركه فيلزمه إعفاف نفسه، وهو قول أكثر الفقهاء[4].

وقد ضبط الإسلام النكاح بمجموعة من الضوابط والأُسس والأحكام التي تحقّق مقاصد التشريع الإسلامي وأهدافه، ومنها تحريم مناكحة الزناة، وهو أمر

(1) رواه البخاري ومسلم.
(2) رواه البخاري ومسلم.
(3) صحيح الجامع الصغير.
(4) تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المنبسطة من الكتاب والسنّة، أسامة أحمد ناصر ظافر، مصدر سابق، ص 5. وانظر أيضاً: د. سعيد محمد الجليدي، أحكام الأسرة في الزواج والطلاق وآثارهما، جزء 1، 1998، ص 24، دار أويا، طرابلس ـ ليبيا.

له فوائد صحية جمّة؛ إذ يقي المسلم من الإصابة بالأمراض الجنسية التي ينقلها عادة الزُّناة؛ فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جدّه أن مرثد بن أبي مرثد الغنوي كان يحمل الأسارى بمكّة، وكان بمكّة بغيٌّ يقال لها عناق، وكانت صديقته قال: جئت إلى النبيّ ﷺ فقلت: يا رسول الله أنكح عناق، قال: فسكت عنّي، فنزلت: ﴿وَٱلزَّانِيَةُ لَا يَنكِحُهَآ إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ﴾[1]، فدعاني فقرأها عليّ وقال: «لا تنكحها»[2].

ومن هذه الأُسس والأحكام والضوابط تحريم الممارسة الجنسية في أوقات معيّنة، ففي فترات الحيض والنفاس يُحرم الاتّصال الجنسي بين الزوجين، قال تعالى: ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ﴾[3]، وعن أنس ﷺ أنّ اليهود كانوا إذا حاضت المرأة لم يواكلوها. . . فسأل أصحاب النبيّ ﷺ، فأنزل الله: ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ﴾[4]، فقال رسول الله ﷺ: «اصنعوا كل شيء إلا النكاح»، فبلغ ذلك اليهود فقالوا: ما يريد هذا الرجل أن يدع من أمرنا شيئاً إلا خالفنا فيه[5].

ويجري على النفساء من الأحكام ما يجري على الحائض[6]، فيحرم شرعاً معاشرتها جنسياً؛ لأن ممارسة الجنس مع الحائض والنفساء يؤدّي إلى أضرار تلحق بصحة الرجل والمرأة على السواء. وقد أثبتت ذلك الفحوص والتحاليل الطبية، فدم الحائض بيئة صالحة لنموّ البكتيريا والميكروبات والتي تنتقل من المرأة إلى الرجل، فتؤدي إلى أضرار تلحق بالمثانة والبروستاتا، كما أن المعاشرة الجنسية تحوّل مهبل المرأة من الحالة الحامضية إلى الحالة القلوية،

---

(1) سورة النور، الآية 3.

(2) رواه أبو داود.

(3) سورة البقرة، الآية 222.

(4) سورة البقرة، الآية 222.

(5) رواه مسلم.

(6) العدة في شرح العمدة، بهاء الدين عبد الرحمٰن بن إبراهيم المقدسي، ص 57.

وهو ما يؤدّي إلى قتل بكتيريا دود رلاين النافعة التي تعمل على تحويل السكر إلى حمض اللكتيك القاتل للجراثيم المتسلّلة إلى الرحم، وتعمل الحيوانات المنوية العابرة لعنق الرحم على إحداث تغيّرات في خواص الحمض النووي داخل الخلايا، وهو أمر يجعلها قابلة للتغيّرات السرطانية، وتؤدّي المعاشرة الجنسية أثناء الحيض إلى حدوث انقباضات للرَّحم في الوقت الذي تكون فيه أوعيته الدموية مفتحة مما يؤدي إلى حدوث الأورام المقرونة بالنّزف عند العادة الشهرية.

فإذا أضفنا إلى ذلك كلّه الحالة النفسية للمرأة أثناء الطمث، وقلّة إفرازات الهرمونات المنشّطة للميل الجنسي، فإنّ ممارسة الجنس في هذه الحالة تكون في عكس حاجات المرأة وميولها، وهو ما يسبّب لها آلاماً نفسية تكون لها آثاراً ضارّة على صحتها البدنية والنفسية على السَّواء[1].

وفي أوقات النفاس وبعد الولادة، فإنّ المرأة تكون معرّضة للإصابة بأمراض متعدّدة، كما أن جروح النفاس تجعل المرأة قابلة للتسمّم، لذلك كلّه فإنّ للإسلام مبرّراته وأسبابه حين منعت أحكامه وضوابطه ممارسة الجنس مع الحائض والنفساء، وفي نفس هذا السياق يأتي تحريم الإسلام إتيان المرأة في دبرها، فبالإضافة إلى هلاك الحرث والنسل، فإن مثل هذا العمل الشنيع يسبّب أمراضاً متعدّدة للمرأة لِمَا فيه من قذارة وانحطاط، قال تعالى: ﴿فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ﴾[2].

(1) نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية، ص 63، مصدر سابق.

(2) سورة البقرة، الآية 222.

خاتمة

وهكذا، فإنّ منهج الإسلام في مجال الصحة الجنسية بأحكامه وضوابطه ووسائله يحقّق الإشباع المطلوب إلى جانب تحقيقه للتوازن النفسي والاستقرار الداخلي والمودّة والرَّحمة، فالرجل يقدّم لنفسه عند الجماع ويعدّ نفسه لهذا اللقاء، كما كان يفعل سيّدنا عبد الله بن مسعود تطبيقاً لقوله تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ﴾[1]، وهذه الآية تتضمّن معنى رفيعاً وراقياً للمساواة بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات، بما يتعدّى الحقوق والواجبات الحياتية العامّة إلى الناحية الجنسية، فعلى كلّ من الزوجين أن يعمل ما في وسعه لإسعاد الآخر؛ فالإسلام ينظر إلى العملية الجنسية نظرة إنسانية زاخرة بكلّ المعاني الإنسانية الراقية إلى جانب اهتمامه بالإشباع المتبادل لكل من الزوج والزوجة، ويجعل ذلك حقّاً لكليهما، وبهذا تُساهم العملية في بناء الأسرة لا في هدمها في وحدتها وتماسكها لا في تمزيقها وتجزئتها، وعلى هذا النَّحو تبقى الأُمّة قوية متماسكة تمدّها الأسرة بالأبناء الأقوياء الأصحّاء على مدار الأيام وتعاقب السنين؛ فالإسلام جعل الأسرة النّواة الأُولى الأهمّ في المجتمع، وجعل ديدنها الحب والمودّة والسَّكن والرحمة، في جوّ الأسرة المتآلفة المتوادّة يسكن الإنسان نفسياً ويسكن روحياً ويسكن جسدياً، وإلى هذه أشارت الآية القرآنية، وهذا هو السكن الذي يقصده الإسلام، السكن الذي تظلّله أغصان الحبّ والمودَّة، والصدق والإحساس بالآخر، وفي ساحة السكن الجميل تنبت شجرة الحب وتتطاول في

---

(1) سورة البقرة، الآية 228.

السماء أفرعها المديدة، وتتألّق أوراقها الخضراء بالدّفء والأمن والعطاء لكل أفراد الأسرة، فيحنو الرجل على زوجته، ويخفّف بيده الحانية كلّ ما تلقاه من هموم ومعاناة، انظر إلى قول رسول الله ﷺ: «إنّ المؤمن ليؤجر حتى في اللقمة يرفعها إلى فِيّ امرأته».

وكما تمتدّ يد الرجل إلى امرأته فتمسح أحزانها وتحدب عليها تمتد يد المرأة إلى زوجها لتُزيل مِنْ على وجهه حبات العرق والكدح، ومُعاناة الضرب في الأرض من أجل لقمة العيش، فإذا هي فعلت ذلك ووجد زوجها منها كلّ ما يُسعده، وقامت بتربية أبنائها على التمام والكمال دخلت بإذن الله الجنّة، فها هو رسول الله ﷺ يشيد بامرأة الحطاب ويُخبر الصحابة بأنها من أهل الجنّة، فيهرع الناس إلى زوجة الحطاب ليروا ماذا تفعل زوجة الحطاب، فتقول لهم زوجة الحطاب: زوجي رجل يقوم بقطع الأخشاب وجمع الحطب من الجبل ثم ينزل إلى السوق فيبيعه ويشتري ما يحتاج إليه بيتنا، وأحسّ بالعناء الذي لقيه في سبيل رزقنا، وأحسّ بحرارة عطشه في الجبل تكاد تحرق حلقي، فأعدّ له الماء البارد حتى إذا ما قَدِم وجده، وقد نسّقت متاعي وأعددت له طعامه ثم وقفت أنتظره في أحسن ثيابي، فإذا ما ولج الباب استقبلته كما تستقبل العروس عروسها الذي عشقته مسلمة نفسي إليه، فإن أراد الراحة أعَنْته عليها، وإن أرادني كنت بين ذراعيه كالطفلة الصغيرة يتلهّى بها أبوها[1].

فقيام المرأة بأعباء البيت وبتربية أطفالها، ورعاية زوجها كزوجة وحبيبة، وبتهيئة كل ما من شأنه أن يرقى بالأسرة مِنْ كافّة النواحي، أمرٌ يُعتبر من أجلّ الأعمال الإنسانية وأعظمها أجراً وأثراً.

وأخيراً، فإنّ الزوج حين يلتقي بزوجته، فإنّهما يلتقيان باسم الله وعلى بركة الله من أجل استمرار الحياة، لا من أجل الحبّ وحده، فهذا شريح القاضي

(1) عن رجال ونساء أنزل الله فيهم قرآنا، د. عبد الرحمٰن عميرة، المجلد الثالث، مكتبة الأسرة، طبعة 2003، ص 16.

يحدّث الشعبي عن زوجته زينب ابنة جرير إحدى نساء بني حنظلة، فيقول: «فلو رأيتني يا شعبي وقد أقبل نساؤهم يهدينها حتى أُدخلت عليّ، فقلت: إنّ من السنّة إذا دخلت المرأة على زوجها أن يقوم فيصلّي ركعتين، فيسأل الله من خيرها ويعوذ به من شرّها، قائلاً: «اللّهمّ إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرّها وشرّ ما جبلتها عليه»[1] فصلّيت وسلّمت، فإذا هي من خلفي تصلّي بصلاتي، فلما خلا البيت ودنوت منها ومددت يدي إلى ناحيتها قالت: على رسلك يا أبا أُمية كما أنت، ثم قالت: «الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلّي على محمد وآله، إني امرأة غريبة لا علم لي بأخلاقك، فبيِّن لي ما تحبّ فآتيه، وما تكره فأبتعد عنه، وقالت: إنه كان لك في قومك منكح وفي قومي مثل ذلك، ولكن إذا قضى الله أمراً كان وقد ملكت فاصنع ما أمرك الله به، إمساكٌ بمعروف أو تسريحٌ بإحسان، أقول قولي هذا وأستغفر الله لي ولك، قال شريح: فأحوجتني والله يا شعبي إلى الخطبة في ذلك الموضع، فقلت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلّي وأسلّم على النبيّ وآله، وبعد، فقد قلت كلاماً إن تثبتي عليه يكن ذلك حظّك، وإن تدعيه يكن حجّة عليك أحب كذا وأكره كذا، ونحن سواء فلا تخافي»[2].

وهكذا يبدأ العروسان رحلتهما بالتفاهم والودّ، وقبل هذا باسم الله وعلى بركة الله، فالزواج ليس حبّاً ومودة وسكناً وحنيناً فحسب، وإنَّما هو إعمار للأرض وإعداد لأجيال قادرة على إنجاز الأمن والرخاء والسلام لبني البشر فوق الأرض، لذلك فإنّ مهمة المرأة هي أعظم المهام وأجلّها وأرقاها على الإطلاق، وها هي أسماء بنت يزيد بن السَّكن الأنصارية وقد ذهبت إلى مجلس رسول الله ﷺ وقالت: يا رسول الله إني رسول من ورائي من جماعة نساء المسلمين كلهنّ يقلن بقولي وعلى مثل رأي، إنّ الله بعثك إلى الرجال والنساء فآمنّا بك واتّبعناك،

---

(1) حديث حسن، أخرجه البخاري في أفعال العباد، ص 7، من طريق عمرو بن شعيب عن أبيه عن جدّه، وأخرجه أبو داود 2160، وابن ماجه 1918، 2252، وصححه الحاكم.

(2) رجال ونساء أنزل الله فيهم قرآناً، مصدر سابق، عبد الرحمٰن عميرة، ص 18.

ونحن معشر النساء مقصورات مخدرات قواعد بيوت ومواضع شهوات الرجال وحاملات أولادهم، وإنّ الرجال فضّلوا بالجمعات، وشهود الجنائز والجهاد، وإذا خرجوا للجهاد حفظنا لهم أموالهم وربّينا أولادهم، أفنشاركهم في الأجر؟

فالتفت رسول الله ﷺ بوجهه إلى أصحابه وقال: «هل سمعتم مقالة امرأة أحسن سؤالاً عن دينها من هذه»؟

فقالوا: بلى يا رسول الله.

فقال رسول الله ﷺ: «انصرفي يا أسماء وأعلمي مَنْ وراءك من النساء أنْ حسن تبعّل إحداكن لزوجها وطلبها لمرضاته واتّباعها لموافقته يعدل كل ما ذكرت للرجال»[1].

فأجلّ مهام المرأة إنّما يكون في رعايتها بيتها وأولادها، ولا يمنع ذلك ولا يصادر حقّها في العمل وبلوغ أعلى مراتب العلم، والمناصب، بشرط ألاّ يلغي مهمّتها الأولى؛ كزوجة وأنثى وأُمّ، وأخيراً، فكما من واجب المرأة السّعي والعمل الدّؤوب لإرضاء الرجل وتلبية احتياجاته، فإنّ على الرجل أن يلبّي احتياجات المرأة، وأوّل هذه الحاجات إرضاء دافعها الجنسي. يقول ابن قيم الجوزية: إنّ مما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة الرجل لامرأته وتقبيلها ومصّ لسانها، وكان رسول الله ﷺ يلاعب أهله ويقبّلها.

ويُذكر عن جابر بن عبد الله قال: «نهى رسول الله ﷺ عن المواقعة قبل الملاعبة»، كما كان رسول الله ﷺ يتوضّأ إذا أراد العود قبل الغسل؛ أي: الوضوء بين الجماعين، كما روى مسلم في صحيحه قال رسول الله ﷺ: «إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود فليتوضّأ»[2].

---

(1) رجال ونساء أنزل فيهم قرآناً، عبد الرحمٰن عميرة، المجلد الثالث، ص 16.

(2) الطب النبوي، ابن قيّم الجوزيّة، مصدر سابق، ص 186.

الصحة النفسية

الأمـــن

نعيش اليوم في عصر أصبحت فيه المعرفة والتكنولوجيا هي القيمة المُضافة الأكبر، وأصبح فيه السّعي وراء الثّروات وتكديس الأموال وإشباع الحاجات المادية هدفاً يلهث وراءه الإنسان دون توقّف أو تأمّل، ونجم عن ذلك كلّه انطباع عصرنا بطابع السرعة والإيقاع السريع، فتحرَّكت الأُمم والشعوب ليلاً ونهاراً على عجلات من أجل إدراك هذا الهدف؛ ولأن حاجات الإنسان متعدّدة ومتجدّدة، ولأن إبداع المعرفة والتكنولوجيا لا يتوقف عوضاً عن أن ينتهي فقد اضطرد سعي الإنسان وراء إشباع حاجاته المادية وتكديس الأموال والثروات وحيازة ما استجدّ من تقنيات وأدوات، وفي خضمّ هذه الحركة المجنونة السريعة تناسى الإنسان روحه وقيمه ودينه، وظنّ أنه قادر على تحقيق كل شيء ولو على حساب الآخرين، وفعل ذلك دون وازع من ضمير أو دين، وبهذا حوّل الإنسان نفسه إلى ترسٍ في آلة كبيرة عمياء تدور في جنون آناء الليل وأطراف النّهار، وفي سبيل الحصول على ما يريد ارتكب من المعاصي والآثام ما لا يعدّ ولا يُحصى، فاقتتل الأفراد وتصارعوا واقتتلت الأُمم وتصارعت وراحت كل أُمّة تجادل عن نفسها محاولة تبرير عدوانها وجشعها فحل الخوف والهلع محل الأمن والسلام وتعالت صيحات العدوان عوضاً عن ترانيم الحبّ والسّلام ووشائج الأخوّة والتعايش، وقد أخذ هذا مكاناً له فوق الكوكب عندما أغفل الإنسان جانبه الروحي، واعتبر نفسه جسداً لا يرتوي إذا ظمىء ولا يشبع إذا جاع، ولا يرعوي ولا ينزجر إذا طغى وتجاوز، فاستسلم لطغيان المادّة وجبروتها، فتعاظم سلطانها عليه، فدفعته إلى ارتكاب المعاصي والمآسي وإلى التجبّر والتكبّر وممارسة المظالم، فماذا ينتظر هذا الإنسان مِنْ خالقه حين يفعل كلّ هذا متناسياً شقّه الروحي؛ ولقد توعّد

الله سبحانه وتعالى هذا الصنف من البشر بالقلق والخوف وانعدام الأمن جزاءً وفاقاً، وتأمّل عزيزي القارىء الكريم قوله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَـٰنَهُم بِظُلْمٍ أُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾[1].

فالأمن بمختلف صوره ومستوياته إنَّما يكون للمؤمنين الصادقين الذين لم يُلبسوا إيمانهم بظلم، وقد فسّرت الأحاديث الشريفة الظلم بالشِّرك، ومن هذه الأحاديث ما جاء في الصحيحين عن عبد الله بن مسعود ﷺ قال: لمّا نزلت هذه الآية ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَـٰنَهُم بِظُلْمٍ﴾[1]، قال الصحابة وأيّنا لم يظلم نفسه؟ فنزلت: ﴿إِنَّ ٱلشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾[2].

وروى الإمام أحمد عن ابن مسعود قال: لمّا نزلت هذه الآية شقّ ذلك على الصحابة، فقالوا: يا رسول الله، فأيّنا لم يظلم نفسه؟ فقال: «إنه ليس الذي تعنون، ألم تسمعوا ما قال العبد الصالح: ﴿إِنَّ ٱلشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾، إنما هو الشرك»، فالإيمان بالله عمل دؤوب وتوكّل على الله واعتماده عليه وهو لا محالة مورث النفس السكينة والطمأنينة والرّضا بالناتج والمردود.

أمّا الإيمان بالطاغوت وبأعراض الدنيا ﴿ٱللَّهُ وَلِىُّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ يُخْرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَـٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ ۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓا۟ أَوْلِيَآؤُهُمُ ٱلطَّـٰغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ ٱلنُّورِ إِلَى ٱلظُّلُمَـٰتِ ۗ أُو۟لَـٰٓئِكَ أَصْحَـٰبُ ٱلنَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَـٰلِدُونَ﴾[3]؛ فلا محالة مورث الهمّ والغمّ والخوف من المستقبل مهما تعاظمت الثروات وتكدّست الأموال، فالذين لا يبتغون فيما أوتوا الدار الآخرة، ولا يقيمون توازناً بين دينهم ودنياهم، وبين أرواحهم وأجسادهم سائرون حتماً إلى عتمة الخوف والقلق والضّياع، قال تعالى: ﴿وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ﴾[4].

(1) سورة الأنعام، الآية 82.
(2) سورة لقمان، الآية 13.
(3) سورة البقرة، الآية 257.
(4) سورة القصص، الآية 77.

وقد علّق الفخر الرازي على تفسير الآية السابقة: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾[1]، بقوله: «الذين حصل لهم الأمن المطلق هم الذين يكونون مستجمعين لهذين الوصفين، أوّلهما: الإيمان الصادق وهو كمال القوّة النظرية، وثانيهما: عدم التباس الإيمان بالظلم، وهو كمال القوّة العملية».

وقد وردت مادة «الأمن» في القرآن الكريم بمعنى الاطمئنان القلبي والاستقرار الداخلي، وهذا الاطمئنان لا يمكن أن يتأتّى لإنسان ما لم يمتثل لأوامر الله ونواهيه، فأُولئك الذين آمنوا بالله وامتثلوا لأوامره وابتعدوا عن نواهيه وأحبّوا لأنفسهم ولغيرهم الخير هم الآمنون. أمّا الذين عصوه وارتكبوا المعاصي والمُوبقات واقترفوا الخطايا والآثام واستخدموا نِعَم الله في العدوان وإلحاق الأذى بالآخرين، وشغلتهم أموالهم وأهلوهم عن طاعة الله وعن كلّ حقّ، فتجاوزا قيمه ودينه، وتكبّروا وتجبّروا فأُولٰئك يحذّرهم الله بحرمانهم من الأمن، وهو نعمة النِّعم التي بدونها تصبح الحياة جحيماً لا يُطاق، وخوفاً يورث الإنسان تداعياً في النفس والجسد على السَّواء، كما يحذّرهم بالأخذ المباغت الشديد، قال تعالى في سورة الأعراف: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُواْ وَٱتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُواْ فَأَخَذْنَٰهُم بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُونَ ﴿96﴾ أَفَأَمِنَ أَهْلُ ٱلْقُرَىٰٓ أَن يَأْتِيَهُم بَأْسُنَا بَيَٰتًا وَهُمْ نَآئِمُونَ ﴿97﴾ أَوَ أَمِنَ أَهْلُ ٱلْقُرَىٰٓ أَن يَأْتِيَهُم بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يَلْعَبُونَ ﴿98﴾ أَفَأَمِنُواْ مَكْرَ ٱللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْخَٰسِرُونَ﴾[2].

فحين يقسو الإنسان ويفحش ويجهل ويظلم ويتجاوز حدود الله ودينه ويطمئنّ إلى الدنيا ويرضى بها، ولا يبتغي بها الدّار الآخرة، وحين تصبح المادة قيمة أخيرة ونهائية لديه، فلا ينتظرن إلا القلق والخوف والعذاب الأليم، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَآءَنَا وَرَضُواْ بِٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَٱطْمَأَنُّواْ بِهَا وَٱلَّذِينَ هُمْ عَنْ

---

(1) سورة الأنعام، الآية 82.

(2) سورة الأعراف، الآيات 96 ـ 99.

ءَايَٰتِنَا غَٰفِلُونَ ﴿٧﴾ أُوْلَٰٓئِكَ مَأْوَىٰهُمُ ٱلنَّارُ بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُونَ﴾[1].

فجزاء الذين يستخدمون ما أنعم الله عليهم من نِعَم كثيرة في العدوان والشرور والمكر السيّء لن يكون إلا العقاب الأليم والخسف في الأرض والإهلاك، وقد وردت آيات عديدة في القرآن الكريم تتوعّد هذا الصنف من البشر، ومنها قوله تعالى: ﴿أَفَأَمِنَ ٱلَّذِينَ مَكَرُواْ ٱلسَّيِّـَٔاتِ أَن يَخْسِفَ ٱللَّهُ بِهِمُ ٱلْأَرْضَ أَوْ يَأْتِيَهُمُ ٱلْعَذَابُ مِنْ حَيْثُ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٤٥﴾ أَوْ يَأْخُذَهُمْ فِي تَقَلُّبِهِمْ فَمَا هُم بِمُعْجِزِينَ ﴿٤٦﴾ أَوْ يَأْخُذَهُمْ عَلَىٰ تَخَوُّفٍ فَإِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾[2].

وعلى العكس من ذلك، نجد القرآن الكريم يبشّر أُولئك الذين آمنوا بالله الواحد الأحد، وقرنوا إيمانهم بالعمل الصالح بالحياة الطيّبة الآمنة الخالية من القلق والخوف والاضطرابات، يقول الله سبحانه وتعالى في سورة النَّحل: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾[3].

ويمضي القرآن الكريم إلى أبعد من ذلك حين يقرّ بأن الخوف والجزع والهلع لا يتسرّب إلى نفوس المؤمنين المتّقين وقلوبهم، وإنّما تسكنها الطمأنينة ويحلّ بها الأمن، ولهم زيادة على ذلك البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة، قال تعالى: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِي ٱلْءَاخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾[4].

وقد يتعرّض المؤمنون لشيء من الخوف والجوع ونحو ذلك، ولكنّهم يصبرون ويحتسبون. أمّا غير المؤمنين، فإنهم يجزعون ويتألّمون حتى تتداعى

(1) سورة يونس، الآيتان 7 و8.
(2) سورة النحل، الآيات 45 ـ 47.
(3) سورة النحل، الآية 97.
(4) سورة يونس، الآيات 62 ـ 64.

عليهم الأمراض المختلفة، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١٩ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ۝٢١ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ۝٢٢ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ۝٢٣ وَٱلَّذِينَ فِىٓ أَمْوَٰلِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ۝٢٤ لِّلسَّآئِلِ وَٱلْمَحْرُومِ ۝٢٥ وَٱلَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ ٱلدِّينِ﴾[1].

وما يُصاب به البعض من جزعٍ وخوف وجوع، قد يكون جزاء وفاقاً لما ارتكبوا من معاصٍ وآثام وشرور، قالَ تعالى: ﴿وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ﴾[2].

أمّا ما يُصيب المؤمنين من خوف وابتلاء ونحو ذلك، فهو ابتلاء يجازون عليه بالرّحمة والأمن والمغفرة، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝١٥٦ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ﴾[3].

والقرآن الكريم بعد أن يؤكّد على عبودية الإنسان لخالقه، كقاعدة وأساس، يضع الحاجات البيولوجية وأوّلها الحاجة إلى الطعام على رأس الحاجات المادّية، بينما يضع الحاجة إلى الأمن على رأس الحاجات المعنوية، قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ۝٣ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ﴾[4].

وفي مواضع أخرى، نجد القرآن الكريم يعبّر عن الحاجة إلى الطعام بدافع الجوع، وعن الحاجة إلى الأمن بدافع الخوف، ولذا نجد الخوف مقروناً بالجوع أو الجوع مقروناً بالخوف في أكثر من موضع في القرآن الكريم مما يدلّ على أهمية دور الحاجات البيولوجية والحاجات المعنويّة في توفير الأمن والاستقرار

(1) سورة المعارج، الآيات 19 ـ 26.
(2) سورة النحل، الآية 112.
(3) سورة البقرة، الآيات 155 ـ 157.
(4) سورة قريش، الآيتان 3، 4.

للإنسان مع بقاء الدّور الأهم للمثل الأعلى الذي يمثّله منهج الإسلام كضابط للسلوك ومُنتج للأمن، ويرسم القرآن الكريم صورة مثلى للمجتمع المسلم المتعاون على البرّ والتقوى وإنجاز الأمن والرخاء والسلام لأفراده ولغيره من شعوب العالم: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱدۡخُلُواْ فِي ٱلسِّلۡمِ كَآفَّةٗ﴾[1].

والإسلام حين يحثّ المسلم على التفاعل الإيجابي وعلى القيام بكافّة العمليات الاجتماعية الإيجابية البنّاءة، فإنه يسعى به نحو تحقيق ذاته وصولاً إلى إرضاء ربّه للفوز بالآخرة باعتبارها امتداداً لأعمال الدنيا، وهو لا يحرمه من تذوّق الجمال؛ بل يحثّه عليه باعتباره من أروع صور وأشكال العبادة، فقراءة مفردات الكون والتأمّل في إبداع الخالق في مخلوقاته واكتشاف أسرار وقوانين هذه المفردات من أجلّ الأعمال التي يتقرّب بها إلى الله سبحانه وتعالى، ومن أجلّ الأعمال التي تحقّق للفرد ذاته في نفس الوقت.

ولقد تناول علماء النفس والاجتماع موضوع الحاجات، فرتّب ماسلو Maslow هرم الحاجات واضعاً حاجات الإنسان العضوية والحاجة إلى الأمن في قاعدة الهرم، مروراً بحاجته إلى الحبّ والانتماء وتقدير الذات وصولاً إلى تحقيق ذاته[2].

واعتبرت مدرسة التحليل النفسي الإنسان كائناً متوتراً فاقداً للأمن حتى يشبع غرائزه، وفي طليعتها غريزته الجنسية، ولا يمكن أن يكون الإنسان مجرّد مثيرو استجابة، كما يقول السلوكيّين، ولا مجموعة حاجات بيولوجية ومعنوية، كما يقول الإنسانيون، ولا حيواناً يسعى إلى إشباع غرائزه، كما يقول أصحاب مدرسة التحليل النفسي؛ بل الإنسان كائن ذو شقّين هما: الجسد والروح، ولذلك فكما هو بحاجة إلى جملة من الحاجات البيولوجية والمعنوية، فهو بحاجة لتلبية

(1) سورة البقرة، الآية 208.

(2) الإنسان وصحته النفسية، د. سيد صبحي، مكتبة الأسرة، القاهرة، الطبعة الأولى 2003، ص 47.

احتياجات روحه وإلى مَثَل أعلى تستلهمه روحه من رسالة الحبّ والأمن والسلام رسالة الإسلام ليقيم في داخله مُثلاً أعلى يضبط سلوكه فيورثه الأمن والسكينة والرّضا، ويقيم توازناً فريداً بين شقّي وجوده متطلّعاً دوماً إلى خالقه، باعتباره المثل الأعلى ومصدر الأمن والأمان والسلام.

النفس

إنّ الأمن الداخلي للإنسان لا يمكن أن يتحقّق إلّا إذا آمن بالله حقّ الإيمان، ولم يُلبس هذا الإيمان بظلم، ويتعزّز هذا الأمن في داخل المرء حين يترجم هذا الإيمان إلى أعمال خير تدعم انتماء الإنسان إلى مجتمعه؛ فنحن بإزاء علاقة انتماء تبدأ بشعور الإنسان المسلم بعبوديته لخالقه، وهذه العبودية تدعم وتعزّز إحساسه بالانتماء إلى الله الخالق البارىء القادر على كل شيء، وهو لعمري شعور يؤمّن الإنسان أيّما تأمين ويجعله قادراً على مواجهة أشدّ المواقف صعوبة وإيلاماً، كما أنّ هذا الإيمان يعزّز من انتماء الإنسان إلى مجتمعه ووطنه وإنسانيّته والكون الذي ينتمي إليه، فيتصالح ويتوافق مع هذه الدوائر جميعها، فلا يشعرنّ لا بالقلق ولا بالخوف. وعلى هذا النحو، فإنّ الإنسان لا يمكن أن يكون كائناً متوتراً لا يهدأ له بال ولا تقرّ له عين إلّا إذا أشبع غريزته الجنسية (Libido) أو (Eros) أو باشر العدوان في مواجهة أخيه الإنسان، كما يذهب فرويد[1].

كما لا يمكن أن يكون الإنسان ـ كما ذكرنا في السابق ـ مجموعة مثيرات واستجابات يمكن برمجتها، كما يزعم السلوكيون؛ فالإنسان روح ومادّة، وتوازن فريد قائم بينهما، وهو مثل أعلى يسكن في أعماقه، فيسيطر عليه ويضبط سلوكه، ويوجّهه نحو الخير في رحلته الدائبة نحو خالقه: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡإِنسَٰنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدۡحٗا فَمُلَٰقِيهِ﴾[2]، ولأن في الإنسان مثلاً أعلى يشكّل ضميره، فقد تباينت النفوس واختلفت، ووجدنا رجالاً ونساء ضحّوا من أجل قضايا واستشعروا عوضاً عن

(1) الإنسان وصحته النفسية، د. سيد صبحي، مصدر سابق، ص 44.

(2) سورة الانشقاق، الآية 6.

الآلام باللذّات الغامرة والأمن الداخلي وهم يعذّبون من أجل قلع ما يؤمنون به من صدورهم، فالإنسان حين يؤمن بالله الواحد الأحد ربّاً، وفاعلاً وحيداً في هذا الكون الواسع المترامي الأطراف، فإنّه يلجأ إليه ويتوكّل عليه في كلّ وقت وحين، ويُدرك أنّ ما أصابه لم يكن ليُخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه؛ لأن الأمر كلّه بيد الله، قال تعالى: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾[1].

فهذا هو أساس الأمن والأمان وسنام الأمر، والقول الفصل فيه. ثم يأتي بعد ذلك سلّم الحاجات المادية والبيولوجية والحاجات المعنوية التي ضرب القرآن الكريم لها المثل، فجعل الطعام على رأس الحاجات البيولوجية، والخوف على رأس الحاجات المعنوية ـ كما ذكرنا من قبل ـ وبدهي أن إشباع دافع الجوع وإرضاء دافع الأمن مهمّان في تعزيز أمن الإنسان، ويذهب القرآن إلى أبعد من ذلك، فيضع الحاجات الأساسية الأخرى في موضع بارز، فيشير إليها في سورة طٰه، فيقول سبحانه وتعالى مخاطباً آدم عليه السلام: ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ﴿١١٨﴾ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَؤُا۟ فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ﴾[2]، فالمسكن والملبس والغذاء حاجات أساسية ينبغي توفيرها لتعزيز أمن الإنسان، ومن هنا جاء حثّ القرآن للأفراد والمجتمعات على السّواء على الإنفاق، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾[3]، ومع أهمية إشباع الحاجات على اختلافها يبقى الإيمان بالله سنام الأمر والقول الفصل فيه، فالمجتمعات الغربية لديها أعلى نصيب من الإشباع بدءاً من السعرات الحرارية والبروتينات مروراً بالطاقة والمعادن وصولاً إلى مختلف السِّلع والمنافع، ولكنها مع ذلك تشهد أعلى نسب الانتحار والاضطراب النفسي، وأعلى معدّلات الجريمة وارتياد العيادات النفسية مما يفسّر خوف الإنسان من

(1) سورة الأنعام، الآية 17.

(2) سورة طٰه، الآيتان 118 ـ 119.

(3) سورة البقرة، الآية 195.

المجهول وافتقاده إلى الإيمان بالله مصدر الأمن والأمان والسلام، فالإنسان ليس جسداً فحسب، بل هو جسد ونفس وعقل وروح، ولكلّ منها حاجاته وطبيعته ودوره، وإذا قلنا: إنّ الإنسان ليس إلّا جسداً يحيا ويموت ويذهب في تراب الأرض، ويحتاج في رحلته من الميلاد إلى الموت إلى الطعام والشراب، فكيف بهذا الإنسان وقد أضرب عن الطعام والشراب أياماً وأسابيع؟ وكيف بهذا الإنسان وهو يفارق الوطن والعشيرة ودفء الفراش وونس الأسرة وعزّ العائلة والقبيلة ليضرب في الأرض وحيداً شريداً من أجل أهداف ومُثُل عليا يؤمن بها؟ ما الذي دفعه إلى ذلك؟ فلو كان مجرّد جسد لما ضحّى وتعذّب وصبر، إنّها النفس التي تتحكّم في الجسد وتُهيمن عليه، وإنه العقل الذي يتحكّم في النفس فيقوّيها أو يُوهنها، وهي الروح التي تعلو على هذا كلّه وتعلو على الجسد وخلاياه فلا تموت ولا تهرم، ومهما طال بنا العمر تظلّ فينا جذوة الروح وضّاءة متّقدة، فنحبّ ونشتاق ونأمل وكأننا قد جئنا إلى هذه الحياة منذ سنين قليلة. والسؤال الذي يطرح نفسه هو: ما هي النفس؟ وكيف نظر إليها الأقدمون؟ هل هي مجرّد مجموعة من الدوافع والمطالب الناجمة عن علاقة الجسد بما يحيط به من بيئات طبيعية ونفسية واجتماعية ومجالات متعدّدة، وهل هي مجموعة من ردود الأفعال Responses المتراكمة من جرّاء مجموعة من المثيرات Stimulus، وهل هي واحدة لدينا جميعاً أم متغيّرة ومتميّزة في كل واحد منّا؟ وما الذي يؤثّر فيها؟ وكيف ينظر القرآن الكريم إليها؟

تباينت اتّجاهات الفلاسفة القدامى حول النفس، فسقراط وأفلاطون اعتبرا النفس جوهراً روحياً مستقلّاً عن الجسم ولها قوّة، وتؤدّي وظائف مختلفة. أمّا أرسطو ومَنْ تبعه مِنْ علماء النفس، فيرون أنّ النفس صورة منطبقة مع الجسم لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر، وأرجعوا ذلك إلى أن النفس ترتبط بالجسم وجوداً وعدماً. أمّا الاتّجاه الثالث، فيمثّله الفلاسفة المسلمون الذين حاولوا التوفيق بين الاتّجاهين السابقين.

أمّا القرآن الكريم، فقد ذكر النفس بأوصاف كثيرة ينمّ بعضها عمّا تقوم به

من وظائف، وبادئ ذي بدء يذكر القرآن الكريم أنّ الله تعالى قد خلق الناس جميعاً من نفس واحدة، قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَكُم مِّن نَّفۡسٍ وَٰحِدَةٍ فَمُسۡتَقَرٌّ وَمُسۡتَوۡدَعٌۗ قَدۡ فَصَّلۡنَا ٱلۡأٓيَٰتِ لِقَوۡمٍ يَفۡقَهُونَ﴾(1).

ويصف لنا القرآن الكريم النفس في موضع آخر بالمطمئنة، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ٢٧ ٱرۡجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرۡضِيَّةً ٢٨ فَٱدۡخُلِى فِى عِبَٰدِى ٢٩ وَٱدۡخُلِى جَنَّتِى﴾(2).

ومن خلال عدّة آيات كريمة يعرض لنا القرآن الكريم بعضاً من وظائف النفس البشرية في علاقتها مع صاحبها الإنسان، قال تعالى في سورة «قَ» الآية (16): ﴿وَلَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ وَنَعۡلَمُ مَا تُوَسۡوِسُ بِهِۦ نَفۡسُهُۥۖ وَنَحۡنُ أَقۡرَبُ إِلَيۡهِ مِنۡ حَبۡلِ ٱلۡوَرِيدِ﴾، وقال تعالى: ﴿وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ﴾(3).

وقال تعالى في سورة يوسف: ﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِىٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓۚ﴾(4).

فالنفس لدى الإنسان المؤمن بالله العاقل المُنجز للعمل الصالح المُلتزم بأوامر ربّه المجتنب لنواهيه نفس مطمئنة سويَّة، وثمّة نفس مقاومة لوسوسة الشيطان أحياناً مستجيبة لهذه الوساوس في أحايين أخرى، بل تتعدّى ذلك إلى الأمر بالسوء والعبّ من الشهوات، غير عابئة بغيرها ولا بمجتمعها، ولا شكّ أن النفس غير الجسد، فالجسد له احتياجاته ووظائفه البيولوجية، وله حركته وأبعاده. يقول الدكتور مصطفى محمود: «إنّ الوظائف الفسيولوجية للجسد تظلّ قائمة ومستمرة أثناء النَّوم، وجميع الأفعال المنعكسة تحدث بانتظام، فإذا شككت اليد بدبوس انقبضت بعيداً عنك، والقلب بالمثل يدقّ والنَّفَس يتردّد، والغدد تفرز

(1) سورة الأنعام، الآية 98.

(2) سورة الفجر، الآيات 27 ـ 30.

(3) سورة القيامة، الآية 2.

(4) سورة يوسف، الآية 53.

والأحشاء تتلوّى والأعضاء التناسلية تهتاج، ومع ذلك فنحن أمام رجل نائم أشبه بشجرة، مجرّد شجرة أو حيوان. . . أو حياة بدائية لا تختلف عن الحياة الحشرية، فأين الإنسان؟»[1].

والإنسان حين يموت موتاً سريرياً، فإن الدّفء يسري في عروقه وأوصاله وأنسجته، والدم يجري في عروقه، ولكن نفسه غائبة وروحه غادرت جسده؛ فالنفس البشرية تحرّك الجسد وتسيطر عليه وتوجهه إحجاماً وإقداماً، وقد تنتصر أحياناً وقد تنكسر في أحايين أخرى، ويلعب العقل دوراً مهماً في تهذيب النفس وعقلنة دورها، إذا جاز التعبير. أمّا الجسد، فيتجدّد كل يوم، فآلاف الخلايا تموت كل ساعة، بل كل دقيقة وكل قطرة لعاب، وكل دمعة، وكل قطرة عرق، كما يقول المختصّون فيها آلاف الخلايا الميتة التي تقذف إلى الخارج من خلال أجهزة الإخراج المختلفة، وعلى سبيل المثال لا الحصر، فإنّ ملايين كرات الدم الحمراء تولد وتعيش وتموت في دم الواحد منّا دون أن يعلم عنها شيئاً، ولا عن الدور الذي لعبته في أبداننا، فتأتي في صمت وتذهب من خلال أجهزة الإخراج في صمتٍ كذلك.

أمّا نفس الواحد منّا، فإنّنا نشعر بها تمور في داخلنا وتضطرب تأمل وتشتاق وتحبّ، وتهدأ وتسكن وتركن، وهكذا فإنّ النفوس تتباين حركةً وسكوناً، هدوءاً واضطراباً، أملاً ويأساً، وفي كل حالة لها شأنها مع الجسد، ولها توجيهها للجسد؛ فتنظّم طرق إشباعنا لدوافعنا إذا كانت نفساً مطمئنة مهما كانت وسائل الإعاقة، فالنفس المطمئنّة لا يمكن أن يستقرّ في داخلها صراع ملتهب، سواء أكان ذلك صراع إحجام أو صراع إقدام؛ لأنها نفس مؤمنة مطمئنة لِمَا يُقسم لها من رزق وعيش، ومن هنا يلعب العقل دوره الهامّ في ضبط النفس وتهذيبها وتوطينها على توخّي الحلال الطيّب والابتعاد والنأي عن الخبيث الحرام، فقبل نزول الرسالات السماوية وتطوّر العقل البشري وتقدّم المعرفة، كانت نفس

---

(1) لغز الموت، د. مصطفى حمود، ص 119، الطبعة الأولى 2002، أخبار اليوم، القاهرة.

الإنسان البدائي متجاوبة مع جسده، فانتشرت الحروب ونشبت الصراعات الدموية بين بني البشر، ولم تتسلّل الرحمة إلى قلب هذا الإنسان حتى كان نزول الرسالات السماوية وتراكم المعرفة واحتكاك الإنسان بأخيه الإنسان، وكان للإسلام باعتباره خاتماً للأديان منهجه الأعظم في تهذيب النفس وحملها على الخيرية والإيجابية والنأي بها عن الأثرة والعدوانية، حيث قدَّم منظومة قيمية سامية ومثلاً أعلى هذّب النفس البشرية من الأدران ورسم لها طريق الرّشد والصلاح؛ فكلّما اقتربت نفس الإنسان من منهج ربّها ونهلت منه واغترفت كلّما زادت خيريّتها وإيجابيتها، وكلّما ابتعدت عنه زادت سوءاتها واستعرَّت نيران أحقادها وشرورها، ولعلّ ذلك يفسّر لنا السيرورة التاريخية لرحلة الإنسان نحو خالقه، فلقد ازدادت الحروب وتوالت عندما ابتعد الإنسان عن خالقه، وأطلق لنفسه العنان، فسوّلت له العدوان على الآخر ونهب ما لديه من خيرات، وازداد الأمر سوءاً عندما نظر الإنسان إلى نفسه كمجرد جسد مُجرَّد من النفس والروح والعقل، فالنفس قد تكون مجموعة من الأفعال وردود الأفعال، ولكنّها ليست أفعال وردود أفعال منعكسة شرطية؛ أي: ميكانيكية، وإنّما أفعال واستجابات صادرة عن الإرادة التي يشكّلها الوعي وتُحرّكها البصيرة، ويُهيمن عليها العقل، لذلك وضّح لنا القرآن الكريم صوراً متباينة للنفس، فالنفس التي لم يهذّبها العقل، ظلَّت مصدراً للأهواء والشهوات والرغبات، فأمرت صاحبها بارتكاب المعاصي واقتراف الذنوب والآثام والاعتداء على الآخرين، فإذا ما نالت فيضاً ولو قليل من توجيه العقل انتقلت درجة إلى أعلى، فأصبحت نفساً لوّامة تلوم صاحبها على تهوّره وإطلاقه العنان لأهوائه ورغباته التي لا يرضى عنها الله ولا يرضى عنها المجتمع. أمّا إذا سيطر العقل على النفس وتحكّم فيها وأفاض عليها بالقيم والمعرفة والتعاليم الربانية، فإنّها عندئذ تطمئن، وتمارس دورها على الجسد، فلا تُورده موارد التهلكة، وتنتقي من الميول والدوافع ما يفيد الجسد ويلبّي المطالب دون أن تُورده موارد التهلكة أو تُوقعه في المحرّمات، وهكذا يضبط العقل النفس ضبطاً يتّسق مع حركة المجتمع ومنهاج الدّين، لذلك قال الشاعر:

إذا كانت النفوس كباراً تعبت في مَنالها الأجسام

فالمسلم لا يترك شهوات جسده مُهيمنة ومسيطرة عليه، بل يتحكّم فيها من خلال ضبطه لنفسه وتهذيبها، وقد تجنح به النفس عن جادَّة الصواب نحو الشهوات والظنون والرذائل وتحدثه بما لا يليق وبما لا يرضي الله، وعندئذٍ عليه أن يُراجعها؛ بل عليه أن يُواجهها حتى تنضبط، وقد أورد ابن سعد في طبقاته أنّ عمر بن الخطاب نادى يوماً للصلاة: «الصلاة جامعة، فلمّا اجتمع الناس صعد المنبر فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: أيّها الناس، لقد رأيتني وأنا أرعى على خالات لي من بني مخزوم، فكنت أستعذب لهنّ الماء فيقبض لي القبضة من التمر أو الزبيب ثم نزل، فقال له عبد الرحمٰن بن عوف: ما أردت إلى هذا يا أمير المؤمنين؟ فقال: ويحك يا بن عوف خلوت إلى نفسي فقالت لي: أنت أمير المؤمنين، وليس بينك وبين الله أحد، فمَنْذا أفضل منك، فأردت أن أعرّفها قدرها»[1].

وهكذا يبقى للعقل دوره في ضبط النفس وتهذيبها لتقوم بوظيفتها المُثْلى في توجيه الإنسان نحو إشباع معتدل لحاجاته، وفي تكوين ميول واتّجاهات تتماشى وتنسجم مع الإسلام، وفي ممارسة الحياة على النَّحو الذي يُبقيها آمنة رغيدة، فاعلة وإيجابية.

(1) طبقات ابن سعد، الجزء الأول، ص 210.

النفس والدوافع

خلق الله النفس البشرية وبيَّن لها طريق الخير وما فيه من خير ونفع للإنسان ولمجتمعه ولعالمه، كما بيَّن لها طريق الشرّ وما فيه من اقتتال وحروب وويلات تعود بالهلاك والخراب على الإنسان ومجتمعه وعالمه، قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا﴾[1].

فالإلهام في الآيات السابقة إنما يعني البيان والتوضيح، لا الأمر أو الإيحاء، على نحو ما قد يفهم البعض؛ فالله خلق النفس البشرية قادرة على فعل الخيرات، كما جعلها قادرة على اقتراف السيّئات، وبيَّن للإنسان عاقبة الأمرين في نهاية المطاف، ﴿إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾[2].

وحتى يكون الإنسان مسؤولاً عن نفسه وما تقترفه يداه من حسنات أو سيّئات، فقد زوّده الخالق سبحانه وتعالى بالعقل وبالقدرة على الفعل والاختيار، وأعطى هذا العقل القدرة على توجيه النفس وضبط اختياراتها وخفض توتّرها، قال تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱلْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا ٱلْإِنسَٰنُ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾[3].

ولأهمية العقل ودوره في هذا الصدد، فقد احتوى الخطاب القرآني على عرض للأدلّة والبراهين والآيات بأساليب بلاغية وتعبيرية متنوّعة لإقناع النفس

(1) سورة الشمس، الآيات 8 ـ 10.
(2) سورة الإنسان، الآية 3.
(3) سورة الأحزاب، الآية 72.

البشرية بضرورة فعل الخيرات، ولحمل الإنسان المسلم على حسم اختياراته وفق المنهج الإسلامي، ونجد القرآن الكريم يصف أُولئك الذين انتهجوا غير الإسلام منهجاً وطريقاً بأنهم لا يعقلون، وحين يعرض الأدلّة والبراهين التي تؤكّد ضرورة الانحياز للإسلام ينهي هذا العرض بقوله: ﴿أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ و﴿وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ و﴿إِن كُنتُمْ تَعْقِلُونَ﴾ ونحو ذلك، وقد تعدّدت هذه المواضع في القرآن الكريم فبلغت نحو (50) مرة؛ لأننا بالعقل نكتسب العلم والمعرفة، وقد وردت مشتقّات العلم ومادّته في القرآن الكريم أكثر من (800) مرّة، وهو أمر ذو دلالات بالغة على أهمية العلم والمعرفة، باعتبار أن التعليم يعدل سلوك الإنسان، وما لم يؤمن المرء بالله الواحد الأحد ويتعلّم ويرتقي، فإنّ نفسه تظلّ نفس مادية بدائية غير منضبطة لا تزيد عن كونها مستودعاً للرغبات والشهوات والأهواء التي طالما حذّرنا القرآن الكريم من اتّباعها والسَّيْر وفقها، ومن هنا يأتي دور العقل في تهذيب النفس وضبطها ووضع رضا الله سبحانه وتعالى كأهمّ الدوافع وأهمّ الغايات والأولويات، وكذلك التكيّف الإيجابي مع المجتمع، والارتقاء بالنفس قدر الإمكان عن عالم الحسّيّات والشهوات والحاجات المادية، يقول ابن حزم في كتابه «مداواة النفوس»: «لذة العاقل بتمييزه، ولذّة العالم بعلمه، ولذة الحكيم بحكمته، ولذة المجتهد لله عزّ وجلّ باجتهاده أعظم من لذّة الآكل بأكله والشارب بشربه، والواطىء بوطئه، والكاسب بكسبه، واللاعب بلعبه، والآمر بأمره»[1].

وقد فطن ابن حزم إلى دائرة التكيّف الاجتماعي؛ أي: إلى دائرة الدوافع والميول والاتّجاهات الاجتماعية، واعتبر فشل المرء في التكيّف مع بيئته الاجتماعية واحداً من أهمّ أسباب القلق النفسي، وقد عرض في كتابه نماذج السلوك المختلفة التي تظهر الفردية والأنانية، والمنتجة للقلق والمولّدة للأحقاد

(1) ابن حزم، مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق، ص 13، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ص 2، 1399هـ.

والضغائن، ثم قدَّم العلاج بقوله: «لا تبذل نفسك إلّا فيما هو أعلى منها، وليس ذلك إلّا في ذات الله عزّ وجلّ، في دعاء إلى حقّ، وفي دفع هوان، وفي نصرة مظلوم»، ويستطرد فيقول: «وكل من يبذل نفسه في عرض من أعراض الدنيا، فهو كبائع الياقوت بالحصى»[1].

فالاستسلام للذلّ ولعب الشهوات ولأغراض الدنيا الكثيرة ببذل النفس أمر ممجوج، ينزل بالإنسان إلى مرتبة الحيوان، وترك النفس دون نهي أو زجر فيه إفساد للإنسان ولمجتمعه على السَّواء، فالإنسان روح ومادّة، فلا ينبغي أن تسوقه نفسه إلى مطالب الجسد فيغرق فيها متناسياً أنه إنسان له روح، وله قِيَم ومُثُل عليا، ينبغي أن يستجيب لها لكي ينال رضا ربّه، ولكي يحقّق ذاته المتكاملة، ومن هنا يأتي دور العقل في تهذيب النفس وانتقاء الدوافع والميول والاتّجاهات التي تُبْقي على هذا التوازن في الإنسان المسلم تطبيقاً لقوله تعالى: ﴿وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ﴾[2].

صحيحٌ أنّ للإنسان دوافع فطرية يُولد بها، وصحيحٌ أنه مكتسب لدوافع وميول واتّجاهات ورغبات أثناء نموّه وسِنِي عمره، وأنّ هذه الدوافع تلحّ في أعماقه، وتصرخ في جنباته لكي يتلمّس طرق إرضائها وإشباعها، وصحيح أنّ الإنسان مفطور على مبدأ الاحتفاظ بالتوازن Homeostasis، فإذا ما حدث خلل ما يخلّ بتوازنه الفيزيقي الكيميائي، قام بالأفعال اللازمة لاستعادة توازنه، فإذا ارتفعت درجة حرارة الجسم زاد إفراز العرق، وإذا اقتحم الجسم فيروس أو نحو ذلك قام الدّفاع عن نفسه، وإذا شعر بحاجته إلى النّوم والراحة خلد إليها، وإذا شعر بحاجته إلى الماء قامت نفسه بإرضاء هذا الدافع، فإذا عجز عن تلبية دوافعه الفطرية هلك وانتهى، كلّ هذا صحيح؛ ولذلك زوّده الله سبحانه وتعالى بالقدرة

(1) نفس المصدر السابق، ص 16.
(2) سورة القصص، الآية 77.

على إرضاء هذه الدوافع باختياره وبدونه؛ أيّ: من خلال أفعال لا إرادية وعمل غدد فيه في حالات عديدة كالتي سبق ذكرها[1]. وتبقى المشكلة في إشباع هذه الدوافع دون منهج أو وازع من رقيب أو حسيب، وسواء أكانت الدوافع فطرية أو مكتسبة، فإنّ الإنسان يقوم بتحوير طرق الإشباع، وإن بقي الهدف ثابتاً، خاصّة فيما يتعلق بالدوافع الفطرية؛ فالإنسان يتكيّف مع بيئته ومع وسائل الإشباع تكيّفاً جمالياً وإبداعياً، وفي كل ذلك يقوم المنهج بدوره وتقوم المعرفة بدورها، وعلى هذا النحو فالعقل يلعب دوراً مهمّاً في تنظيم طرق الإشباع وكيفية إرضاء هذه الحاجات والدوافع والميول، كما يلعب دوراً أهمّ في تكوين المكتسب منها، وخاصّة الحاجات الاجتماعية والحاجات الحضارية التي تختصّ بها كل حضارة، فالميل إلى التنافس يقتضي في الحضارة الغربية إحباط جهود الآخرين وعرقلتهم، وفي الحياة الاجتماعية الأمريكية يغشى التنافس المرير المسعور كل جانب من جوانب هذه الحياة[2]. أمّا في الحضارة الإسلامية، فلا يبنى التنافس على تحطيم الآخر وإنجاز المكائد لمشروعاته وأفعاله، والسّبب في ذلك راجع إلى توجيه العقل لهذه الميول تكويناً وتوجّهاً وفق الرؤية الإسلامية، والمنهج الإسلامي الذي يقول للمسلم بأن يفعل أو لا يفعل، فنحن ملتزمون به في إشباع حاجاتنا وميولنا، وهذا المنهج يقدم لنا نظرية تفسّر الواقع، وعلى ضوئها يتصرّف المسلم في إرضاء دوافعه حتى الفطريّ منها، فلو كان أمام أحدنا طعام شهيّ فإنّه لا يتناوله إلّا إذا علم وأدرك أنه طعام حلال من كسبٍ حلال ومطابق للشريعة الإسلامية. أمّا عن كيفية إرضاء الدوافع، فإنه يتمّ كذلك وفق الرؤية الإسلامية، فيبدأ الآكل باسم الله وعلى بركة الله، متناولاً منه ما يشبع حاجته دون إسراف، وهكذا في كلّ الحاجات، يلعب العقل دوراً مهماً في إرضاء دوافعنا مستعيناً بالمعرفة التي قدّمها له الإسلام في مناحي ومجالات الحياة المختلفة. أمّا إذا لم يستخدم المسلم

(1) أصول علم النفس، د. أحمد عزّت، طبعة جامعة الإسكندرية، بدون تاريخ، ص 88.
(2) نفس المصدر السابق، ص 112.

عقله، ويهتدي بمنهج ربّه، فإنّ نفسه ستأمره بالاستسلام لرغباته وشهواته، سواء فيما يتعلق بدوافعه الفطرية أو دوافعه المكتسبة، وعندها سيعبّ من الشهوات وسيحقّق من الرغبات ما وصلت إليه يداه، دون أن يرعوي أو ينزجر بدين أو خلق، فالنفس التي لم ترحم نفسها بما يفيضه عليها العقل من رحمة متمثّلة في العلم والمعرفة الربانية النافعة ماضية لا محالة في طريق الشهوات، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓ ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[1].

وهذا هو أساس الصحة النفسية، فمن قدَّر نفسه حقّ قدرها وتعرّف على قدراتها واكتشف عيوبها وقوّمها وأصلحها، نَعِمَ بالصحة النفسية وبالاستقرار الداخلي وبالتوازن الذي يجعل حياته طيّبة؛ فالعاقل كما يقول ابن حزم لا يغتبط بصفة يفوقه فيها الحيوان، وإنما يفرح ويسعد بتقدّمه في إنجاز الخير والأمن والسلام له ولمن حوله، ولكل بني البشر، ويسعد بتقدّمه في الفضيلة، وحميد السلوك، ومن الأمثلة التي ساقها ابن حزم لتأكيد ذلك سرده لمواقف عدَّة حيث يقول: «فمن سرّ بشجاعته، التي يضعها في غير موضعها، فليعلم أن النمر أجرأ منه، وأنّ الأسد والذئب والفيل أشجع منه؛ ومن سُرّ بقوة جسمه، فليعلم أن البغل والثور والفيل أقوى منه جسماً؛ ومن سُرَّ بحمله الأثقال، فليعلم أن الحمار أحمل منه؛ ومن سُرّ بحسن صوته، فليعلم أنّ كثيراً من الطَّيْر أحسن صوتاً منه، فأيّ فخرٍ وأيّ سرورٍ فيما تكون فيه هذه البهائم متقدّمة عليه»[2].

فاحرص أخي المسلم على اتّباع منهج الله، ولا تدّعي ما ليس فيك، وتميّز بين أقرانك باتّساع العلم النافع وبالعمل بما جاء فيه، وراقب نفسك وانْتَقِ لها من الميول والدّوافع ما يجعل حياتك وحياة الآخرين حياة خير وأمْن وسلام، وأمل وحبّ وتعاون مشترك، واجعل لنفسك مثلاً أعلى يكون لها هادياً ونبراساً، واحرص عليها من شرّ الخبث والدهاء والغدر والجفاء ووطّدها على الصبر

(1) سورة يوسف، الآية 53.

(2) مداواة النفوس، ابن حزم، مصدر سابق، ص 16.

والتحمّل، ولا تفكّر فيمن يؤذيك فإنك «إن كنت مقبلاً فهو هالك وسعدك يكفيك، وإن كنت مدبراً فكلّ أحد يُؤذيك، فطوبى لمن علم من عيوب نفسه أكثر مما يعلم الناس عنها»[1]، واسْعَ إلى كلّ علمٍ يقرِّبك من الله، ويهذِّب من نفسك ويضبط شهواتها وحاجاتها وميولها بحيث لا ترضى منها إلّا ما يتوافق مع الإسلام، فتكون ثمرة ذلك الاطمئنان إلى ما تُنجزه وتُشبعه من ميول ودوافع وحاجات، وتكون الجائزة المتوقّعة رضا الله والفوز بمحبّته وجنته، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿27﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿28﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿29﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى﴾[2].

وحتى تبلغ أخي المسلم هذه الدرجة العالية اعمل بمنهج القرآن الكريم وضعه نصب عينيك في كل حركة وسكنة، واطوي عليه قلبك ونفسك ولا تَذَرْه وتهجره، فإنّ حفظ القرآن الكريم وصَوْنه إنما يكون بالعمل والالتزام بما جاء فيه، وقد نعى الله سبحانه وتعالى على اليهود عدم العمل بالتوراة، فقال جلّ وعلا: ﴿مَثَلُ ٱلَّذِينَ حُمِّلُوا۟ ٱلتَّوْرَىٰةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ ٱلْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًۢا ۚ بِئْسَ مَثَلُ ٱلْقَوْمِ ٱلَّذِينَ كَذَّبُوا۟ بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ ۚ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[3].

---

(1) مداواة النفوس، ابن حزم، مصدر سابق، ص 194.

(2) سورة الفجر، الآيات 27 ـ 30.

(3) سورة الجمعة، الآية 5.

التفـــاؤل والتشـــاؤم

اهتمّ الإسلام بتحرير عقل الإنسان المسلم وروحه من الخرافات والأساطير وحثّه على ضرورة الأخذ بالأسباب والسنن الكونية المادية، وتكرّر هذا الحثّ في أكثر من موضع حتى اعتبره بعض الفقهاء واجباً وفرضاً[1]، والآيات في هذا الخصوص كثيرة:

﴿فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ﴾[2]، ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَوٰةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[3]، وقوله تعالى: ﴿وَعَدَكُمُ اللَّهُ مَغَانِمَ كَثِيرَةً تَأْخُذُونَهَا﴾[4].

وفي هذا السياق، فإنّ الإسلام يدعو المسلم إلى التأمّل والتفكير في خلق الله وملكوته، ويحثّ على ذلك في أكثر من موضع؛ بل إنّ التأمّل صلاة وعبادة يُثاب عليها المرء والتأمل والتفكّر مطلوبان بهدف حثّ العقل على إدراك الحقائق الكونية من حوله وانطلاقه إلى آفاق بعيدة، فالإسلام لم يحجر على العقل، ولم يقيّد انطلاقه؛ بل حثّه على النظر والتفكير والبحث دون حدود. وانظر عزيزي القارىء إلى قوله تعالى: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾[5]، ولم يكتفِ الإسلام بذلك، بل تضمّن القرآن الكريم أكثر من ألف آية صريحة تتحدّث

(1) أنظر: إعلام الموقعين عن ربِّ العالمين، ابن القيّم، الجزء الثاني، ص 62.
(2) سورة الملك، الآية 15.
(3) سورة الجمعة، الآية 10.
(4) سورة الفتح، الآية 20.
(5) سورة العنكبوت، الآية 20.

عن الكون وظواهره، بالإضافة إلى عددٍ آخر من الآيات التي تقترب دلالتها من الصراحة وتشكّل في مجموعها سدس القرآن الكريم مجتمعة، وهذه لعمري دعوة صريحة من القرآن الكريم للمسلم لكي يُبدع ويكتشف، ويعتمد العقل في مواجهة معضلات الحياة وتفسير ظواهر الكون، وإقامة الأدلّة والبراهين والحجج عند عرضه لما يعتقد أنه حقائق، ومطالب كذلك باستخدام الأسلوب العلمي القائم على الملاحظة والتجربة، وإقامة الأدلّة والبراهين، والقرآن الكريم نفسه ينعي على المشركين افتقارهم لهذه الروح في دعاوى الإلحاد والشِّرك، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَن يَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَـٰهًا ءَاخَرَ لَا بُرْهَـٰنَ لَهُۥ بِهِۦ فَإِنَّمَا حِسَابُهُۥ عِندَ رَبِّهِۦٓ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُفْلِحُ ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾(1)، وفي أكثر من موضع ينعي على اليهود والنصارى مثل هذا الموقف، فيقول سبحانه وتعالى للدهريّين الذين أنكروا البعث والحساب مندّداً: ﴿وَقَالُوا۟ مَا هِىَ إِلَّا حَيَاتُنَا ٱلدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَآ إِلَّا ٱلدَّهْرُ ۚ وَمَا لَهُم بِذَٰلِكَ مِنْ عِلْمٍ ۖ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ﴾(2).

وانطلاقاً من هذا كلّه، فقد أوجب الإسلام على المسلم ضرورة مواجهة الواقع وتحدّيه وتجاوزه بالعقل والفكر المتفتّح وببذل الجهد والعمل واستخدام الوسائل المادية الكفيلة بإنجاز أعقد المهمّات، كما حارب السِّحر والشعوذة وكل حالات الاسترقاق النفسي والروحي والفكري القائم على التأزّم والفشل والاعتباط في مواجهة الحياة والآخرين، وحارب كذلك التفسير الخرافي لظواهر الحياة ومشكلاتها، فالمسلم الحقّ مؤمن بالله ربّاً وإلٰهاً ووليّاً، ويعبد الله كأنه يراه، ولذلك فالمسلم يؤمن بالتماس الأسباب ويسعى لإنجازها وإدراكها، وهو حين يفعل ذلك يؤمن إيماناً مطلقاً بأنها وحدها لا تُنجز، وأنّ مَنْ أعطاها الإنجاز والنفاذ هو الله؛ فالأسباب وحدها لا تكفي، وإنما ينبغي أن تُقرن بإيمان كامل مطلق بأنّ الله إذا شاء سلبها قوّتها، وإذا شاء جعلها تؤثر، وبَيْن الناس اليوم من

(1) سورة المؤمنون، الآية 117.
(2) سورة الجاثية، الآية 24.

يعتقد بالبشائر والنذائر التي تدلّ على أن القدر يخبّئ له أشياء سارّة أو ضارة، وفي كِلاَ الحالين يركن إلى الغيب منتظراً دون أن يعمل ويجتهد، وهذه البشائر والنذائر هي بمثابة رموز ومنبّهات قد تلعب المصادفة الخارجية في بعضها دوراً مهماً؛ كإيذاء الطير أو دهس حيوان أو رؤية القطة السوداء في الليل أو التعامل مع الرقم 13، أو في بعض الحوادث الداخلية التي قد تكون من قبيل الأفعال المنعكسة التي لا تخضع لإرادة الشخص، مثل رفّ العين، الشعور بطنين الأذن، والإحساس بالإكال Itch في راحة اليد أو بطن القدم، وهذه الرموز والمنبّهات خارجية أو داخلية يقابلها استعداد لتفسيرها بحسب الصفات الانفعالية وعوامل قد ترجع إلى ظروف التنشئة الاجتماعية التي يمرّ بها كل شخص بحيث يضفي على هذه الرموز مغزى ومعنى، وقد يتّخذ منها إمّا بشائر خير يتفاعل بها أو نذائر سوء يتشاءم منها، ويقال عندئذ ومع الملاحظة أن فلاناً شخص مسعد أو مسعود، وأنّ فلاناً شخص منحوس أو منكوب.

ويرجع البعد النفسي في كل هذا الاعتقاد إلى البيئة المنزلية ودور الوالدين في التوعية؛ فالأُسرة هي المساهم الأول في تكوين الميول والاتّجاهات السليمة، وتشكيل الوجدان وتكوين المفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية، ومن خلال هذا الدور يحاكي الأبناء والبنات اعتقادات الآباء، فمثلاً تستخدم بعض الأُسر علامات للسعد والفأل الحسن وعلامات للفأل السيّء، ومن علامات الفأل الحسن تعاويذ معيّنة وأحجبة وبعض العلامات؛ كحدوة الفرس وخمسة وخميسة، وهي التي يعبّر عنها دائماً برسم أصابع اليد المفتوحة، وكذلك استخدام الخرزات الزرقاء لكي تبعد المعكوسات وتدفع عنهم الأذى الذي قد يأتي من الحسّاد وأصحاب النوايا الشريرة[1].

وتلجأ بعض الأُسر إلى تحذير أبنائها من سماع صوت البومة أو رؤيتها أو كنس المنزل ليلاً، أو سماع صوت الغراب، واستخدام المقص وحياكة الملابس

---

(1) الإنسان وصحته النفسية، د. سيد صبحي، مصدر سابق، ص 65.

ليلاً، ورؤية الوجه في مرآة مكسورة، إلخ... وهناك بعض التكوينات التي لها علاقة ببعض الأشخاص، فإذا رأيتهم في موعد أو في أوقات معيّنة ثم حدث لك مكروه، فإنّك بعد ذلك تتشاءم من رؤيتهم، وإذا صادفك نجاح فإنك تتفاءل من رؤيتهم، وقد تلعب الصدفة دورها في تأكيد مثل هذه الاعتقادات عند بعض الأشخاص، وعلى سبيل المثال، فحين يهرش المرء راحة اليد ثم يأتيه مال يصبح من المتفائلين عند وقوع هرش اليد، وقد يهرش المرء راحة يده فيسلّم عليه شخص عزيز، فإذا حدث ذلك بالفعل أكثر من مرّة تأكّد لديه هذا الارتباط، والأمر نفسه يترسّخ إذا اقترنت أحداث ووقائع بحدوث الشرور والمآسي، فتترسخ لدى المرء النذائر والبشائر التي تصبح عقائد راسخة تعطّل الفعل الإنساني وتؤدي إلى ضعف الإيمان بقدرة الله سبحانه وتعالى باعتباره المقدّر للأشياء والفاعل الحقيقي في هذا الكون، هذا إلى جانب تعطيل دور العقل والفكر والإرادة الواعية التي تمكّن صاحبها من مواجهة الواقع وأزماته ومن التحليل والتخطيط والمبادرة، وقد يؤدّي هذا النمط من النذائر إلى تسلّطها على الأشخاص، فينتابهم الخوف والهلع، ويحاصرون أنفسهم ويتعرّضون لحالات عصابية وأمراض نفسية، وهنا قد ينطبق عليهم المثل الشعبي «وقوع البلاء خير من انتظاره». وأخطر من ذلك، فقد يفقد المتشائمون الإحساس بالحياة وبقيمة المحيط الاجتماعي، كما يشعر هؤلاء بالعجز وضعف الإرادة والسؤال الذي يطرح نفسه، هو: ما موقف الإسلام من البشائر والنذائر؟

يقول رسول الله ﷺ: «لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح، والكلمة الحسنة»، وقد أخرج الأئمة البخاري ومسلم وأبو داود والبيهقي والطبري وأبو يعلى وغيرهم عن أبي هريرة، أنّه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر، وفرّ من المجذوم كما تفرّ من الأسد».

وبقراءة هذين الحديثين الشريفين قراءة مُمْعِنَة، واستخلاص ما يحمله كلّ منهما من معانٍ ورسائل يمكننا القول بأنّ هناك أمراضاً معدية تنتقل من حامل المرض إلى السّليم بالملامسة أو المخالطة؛ أي: باستعمال أدوات المريض أو

بغير ذلك من وسائل العدوى، ومن هنا كان من وسائل الوقاية الصحية الابتعاد عن المرضى بأمراض معدية قدر الإمكان، إذا لم يكن الشخص مزوّداً بوسائل الحماية الكافية ضدّ العدوى[1]، كما أن هناك أمراضاً ليست مُعدية على الإطلاق، وأنه في جميع الأحوال، وهذا هو المهمّ، فإنّ المرء لا يُصاب بمرض إلّا بتقدير من الله تعالى وبأمره وإرادته، وهذا من أُسس الاعتقاد في الإسلام. ومع التسليم بذلك، فإنّنا مُطالبون كمسلمين بضرورة الأخذ بالأسباب، وهي هنا عدم مخالطة المرضى بأمراض مُعدية دون ضرورة ودون الأخذ بجميع الاحتياطات اللازمة؛ لأنّنا مأمورون بذلك، والأسباب مناطها العقل»[2]. ولا بُدَّ من التسليم بقضاء الله تعالى وقدره مع الأخذ بالأسباب والإيمان الرّاسخ بأنّ الله تعالى بيده ملكوت كل شيء، وبيده الخير وبيده كل أمر يصرفه كيفما يشاء، ومن هنا يمكن أن نفهم أمر رسول الله ﷺ بالفرار من المجذوم كما يفرّ الخائف من الأسد؛ لأن الجذام من الأمراض المُعدية والخطيرة، وليس من المصادفة أن يوجد نوعين من الجذام وبصورتين، إحداهما تُعرف بالجذام الأسدي لشبهه الشديد بوجه الأسد، والآخر يُعرف باسم الجذام الدرني لشبهه بالدّرنات، ولذلك يروي عمرو بن الشريد أنّه حين قدم وفد ثقيف على رسول الله ﷺ لمبايعته ثم سمع أنّ بالوفد رجلاً مجذوماً، فأرسل عليه الصّلاة والسّلام يقول له: «إنّا قد بايعناك فارجع حتى لا ينتشر الجذام بين المسلمين». وفي هذا السياق يأتي قول رسول الله ﷺ: «لا يوردنّ ممرض على مصحّ»، فهذا أمر صريح لصاحب الإبل المريضة بألّا يأتي بإبله إلى المرعى الذي تكون فيه إبل سليمة.

أمّا الطيرة الواردة في الحديثين الشريفين السابقين، فهي كل ما يتشاءم به من الفأل السيّء، وفي الحديث الشريف أنه ﷺ كان يحبّ الفأل ويكره الطيرة، والتطيّر هو السيّء المكروه من قولٍ أو فعل أو منظر، وأصل لفظ التطيّر جاء من

---

(1) الأهرام القاهرية، د. زغلول النجار، ص 22، عدد 17/ 11/ 2003.

(2) الأهرام القاهرية، نفس المصدر السابق.

سلوك الجاهلية الذين كانوا يعتمدون في قضاء مصالحم على حركة الطير، فإذا خرج أحدهم لأمرٍ ورأى الطير طار يمنة تيمّن واستمرّ، وإن رآه طار يسرة تشاءم ورجع، وكان إيمانهم التامّ بهذه الأُمور يصدّهم في كثير من الأحيان عن قضاء حوائجهم أو إتمام رحلاتهم، فجاء الإسلام ليبطل هذا التطيّر وينهى عنه، وعندما ذكرت الطيرة أمام رسول الله ﷺ قال: «اللّهمّ لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيّئات إلّا أنت، ولا حول ولا قوّة إلّا بك»[1]. وكانت السيّدة عائشة ـ رضي الله عنها ـ تنفي الطيرة ولا تعتقد منها شيئاً حتى قالت لنسوة كنّ يكرهن الابتناء (أي الزواج) بأزواجهنّ في شوال: ما تزوّجني رسول الله ﷺ إلّا في شوال، ولا بنى بي إلّا في شوّال، فمن كان أحظى مني عنده؟ ومع التسليم بقيمة الفأل الحسن الإيجابية، وبأن الإسلام بشرى وأمل لكل المظلومين والمضطهدين، إلا أنّ الاستبشار لا يعني القعود عن العمل بقدر ما يعني الإقدام عليه بروح وثّابة مؤمنة وواثقة، بروح متألّقة محفّزة للعقل والساعد على السَّواء، والفأل الحسن الوارد في الحديث الشريف هو الكلمة الصالحة التي تدعو للاستبشار والأخذ بالأسباب والإقدام على مهمّات الحياة بيد قويّة وببصيرة نافذة، وعن أنس رضي الله عنه: أنّ النبيّ ﷺ كان إذا خرج لحاجته يُعجبه أن يسمع: يا نجيح... يا راشد، ورسول الله ﷺ هو الذي علّمنا أن نبشّر ولا ننفّر، وأن نيسّر ولا نعسّر، بقوله: «يسّروا ولا تعسّروا، وبشّروا ولا تنفّروا»، ويبقى أن نبدأ أفعالنا وأقوالنا بالتوكّل على الله ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَيِّ ٱلَّذِى لَا يَمُوتُ﴾[2] و﴿وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ﴾[3].

أمّا الهامّة الواردة في الحديث الشريف، فيقصد بها البومة، وهي من نذائر الشؤم عند العامّة، وكان العرب يتشائمون منها إذا وقفت على بيت أحدهم، فيقول: «نعت إليّ نفسي أو أحد من أهل داري»، ولا شكّ أن دور الأسرة مهمّ

(1) انظر: الأهرام القاهرية، مقال عن التشاؤم، بقلم محمود عبد الخالق، ص 22، عدد 3/ 12/ 2003.

(2) سورة الفرقان، الآية 58.

(3) سورة آل عمران، الآية 173.

وخطير في قلع هذا الاعتقاد وعدم غرسه أصلاً عند أبنائها؛ لأن الأطفال إذا وجدوا لدى آبائهم مثل هذا الاعتقاد، ترسّخ لديهم، وظلّ التشاؤم والخوف ملازماً لهم، وقد ينزع من عقولهم وأفكارهم عندما يكبرون ويتعمّق إيمانهم، لكنه يظلّ في وجدانهم بسبب خضوعهم لحالة التعميم، وهي حالة وجدانية ناجمة عن الارتباط الشرطي الذي ترسّخ لديهم إمّا بالتجربة أو بالفكرة من الوسط الذي يعيشون فيه، والمفروض أن يحترس الآباء من بذر مثل هذه الاعتقادات، وهي خاطئة بالمُطلق ولا صحة لها ألبتّة، وعلينا دائماً أن نُبادر إلى أعمالنا ومهامنا وحياتنا بكل الأمل والحبّ والثقة، وبكلّ الاستبشار والتفاؤل آخذين بالأسباب وواثقين من نصر الله.

أما الصفر، فهو داء يأخذ البطن، وكان العرب يعتقدون أنّ مَنْ أصابه قتله؛ فأكّد الإسلام أنّ الموت لا يكون إلا إذا فرغ الأجل، وتعليقاً على كل ذلك يقول الدكتور محمد ماضي أبو العزايم الأمين العام للجمعية الإسلامية للصحة النفسية: «إنّ التفاؤل هو النّهج الإسلامي الذي يجب أن يلتزم به المسلم ما دام جدّ في سعيه والتماس أسباب النجاح؛ لأنه يكون واثقاً من أن الأُمور بيد الله، والآية الكريمة تؤكد ذلك: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ﴾[1]. أمّا من يركن إلى التشاؤم أو ينساق وراء المعتقدات الخاطئة التي تربط بين الحيوانات والطيور وبين الفشل أو عدم التيسير، فهذا يعني أن نفسه ضعيفة ويحتاج إلى تقوية إيمانه بقدرة الله ﴿إِنَّمَآ أَمْرُهُۥٓ إِذَآ أَرَادَ شَيْـًٔا أَن يَقُولَ لَهُۥ كُن فَيَكُونُ﴾[2]، فهذا ضروري للمسلم حتى يحمي نفسه من السقوط في دائرة الاكتئاب»[3]، ويقدّم الدكتور أبو العزايم وصفة طبية لمن يحتفظون بهذه الاعتقادات التشاؤمية، فيقول: «إن ذلك يتطلّب الاهتمام أولاً

(1) سورة الحديد، الآية 22.

(2) سورة يّس، الآية 82.

(3) الأهرام القاهرية، 3/ 12/ 2003، ص 26.

بمحو الأُمّية الأبجدية التي تزيد الخرافات»[1]، ويهيب في هذه الوصفة العلمية بأصحاب الأقلام وبالعلماء وخطباء المساجد وبكافّة المؤسّسات التعليمية والاجتماعية والإعلامية لتقوم بدورها على قاعدة أنّ الصحة النفسية للمسلم لا تكون إلّا في الاعتدال، فلا يتشاءم ولا يفرط في التفاؤل فيتقاعس، وإنّما عليه أن يتوكّل على الله مع الأخذ بالأسباب.

(1) نفس المصدر السابق.

سمات الشخصية السَّويّة في الإسلام

تحدّث القرآن الكريم في أكثر من موضع عن الشخصية السيكوباتية، كما تحدّث في مواضع أخرى عن الشخصية السويّة؛ فكلّ منهما نقيضة للأخرى، فالشخصية السيكوباتية شخصية تعاني من عدم الاستقرار الداخلي، فهي تُظهر ما لا تُبطن، وضرب القرآن الكريم لها مثلاً بالمنافقين، الذين إذا رآهم الآخرون أُعجبوا بأجسامهم وصورهم، والذين إذا تكلَّموا أسمعوا غيرهم، ومع ذلك فإنّهم خائفون وَجِلُون، يحسبون كل صيحة عليهم، وهذا راجع بالطبع إلى عدم اتّساق الشخصية وانسجامها وتماسكها، ولو كان لديهم إيمان كامل وراسخ بالله سبحانه وتعالى كمصدر للأمن والأمان والسّلام، لركنوا إلى هذا الإيمان ولاعتصموا بالله، وبذلك ينأوْن بأنفسهم عن الخوف والفزع والتوجّس، قال تعالى: ﴿إِذَا جَآءَكَ ٱلْمُنَٰفِقُونَ قَالُوا۟ نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ ٱللَّهِ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُۥ وَٱللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ ٱلْمُنَٰفِقِينَ لَكَٰذِبُونَ ﴿1﴾ ٱتَّخَذُوٓا۟ أَيْمَٰنَهُمْ جُنَّةً فَصَدُّوا۟ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّهُمْ سَآءَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿2﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ ءَامَنُوا۟ ثُمَّ كَفَرُوا۟ فَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ ﴿3﴾ ۞ وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ۖ وَإِن يَقُولُوا۟ تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ ۖ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُّسَنَّدَةٌ ۖ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ ۚ هُمُ ٱلْعَدُوُّ فَٱحْذَرْهُمْ ۚ قَٰتَلَهُمُ ٱللَّهُ ۖ أَنَّىٰ يُؤْفَكُونَ﴾[1].

ولأنهم منافقون وغير مؤمنين بالله مصدراً للأمن والرخاء والسلام، فإنّهم غير واثقين في حاضرهم ومستقبلهم، فنجدهم وقد مُلِؤُوا حسرات على ما فاتهم من رزق وفرص، وفي نفس الوقت، يلجؤون إلى كلّ الوسائل، مهما كانت، لنَيْل عيشهم وقد يبذلون أنفسهم وكرامتهم، ويبيعون دينهم بدنياهم، وهؤلاء يقول عنهم

(1) سورة المنافقون، الآيات 1 ـ 4.

ربّ العزّة: ﴿أَفَبِهَٰذَا ٱلْحَدِيثِ أَنتُم مُّدْهِنُونَ ﴿81﴾ وَتَجْعَلُونَ رِزْقَكُمْ أَنَّكُمْ تُكَذِّبُونَ﴾[1]، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَوْلَٰدَكُم مِّنْ إِمْلَٰقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾[2].

فالشخصية السيكوباتية شخصية ضعيفة مهزوزة تتملّق غيرها ولا تؤمن حقيقة أن الرزق بيد الله، وأنّه هو الذي يؤتي الملك مَنْ يشاء وهو الذي ينزع الملك ممّن يشاء، قال تعالى: ﴿قُلِ ٱللَّهُمَّ مَٰلِكَ ٱلْمُلْكِ تُؤْتِى ٱلْمُلْكَ مَن تَشَآءُ وَتَنزِعُ ٱلْمُلْكَ مِمَّن تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَآءُ بِيَدِكَ ٱلْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿26﴾﴾[3].

والملك في الآية السابقة بمعنى السّيادة والرزق والمنصب والمكانة إلخ. . . وهي جميعاً بيد الله لا كما يبدو للواهمين والمتنطّعين والمنافقين؛ فالمسلم الحقّ إنسان مؤمن بأنّ الأمر كلّه بيد الله، ولذلك فهو لا يأسو على ما فاته ولا يفرح لما جاءه؛ لأن الله مصدر كل خير، فإنْ أصابه خير حمد الله وشكره، وإنْ أصابه شرّ احتسب وصبر. ومن هنا؛ فإنّ الشخصية السيكوباتية شخصية مهزوزة تدّعي القوة، وهي ضعيفة خاوية من الداخل، تزعم القوّة من خلال استعراضها لما لديها من مظاهر، ولكنها في واقع الأمر ضعيفة مفكّكة سرعان ما تنهار أمام الأحداث والشّدائد.

قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴿4﴾ أَيَحْسَبُ أَن لَّن يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ ﴿5﴾ يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُّبَدًا ﴿6﴾ أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُۥٓ أَحَدٌ ﴿7﴾ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴿8﴾ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ﴿9﴾ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ﴾[4].

وعلى نقيض الشخصية السيكوباتية، فإنّ الشخصية السّويَّة تتَّسم بالثبات في ردود أفعالها واستجاباتها محكومة بمنهج الله في كل صغيرة وكبيرة من هموم الحياة ومشاكلها الكثيرة، فإذا واجهت صعاباً صبرت واحتسبت، وأبدعت الحلول

(1) سورة الواقعة، الآيتان 81، 82.
(2) سورة الأنعام، الآية 151.
(3) سورة آل عمران، الآية 26.
(4) سورة البلد، الآيات 4 ـ 10.

وتجاوزت من خلال إيمانها بالله هذه الصِّعاب إلى برِّ الأمان، وهي شخصية مقاومة لأهواء النفس وشرورها، تأخذ بها دائماً إلى جادّة الصواب.

والشخصية السوية قادرة على إقامة التوازن بين حاجتها وبين متطلّبات بيئتها الخارجية، فهي شخصية مؤمنة بالله مصدراً للأمن والأمان والسلام، ومؤمنة أنّ ما أصابها لم يكن ليُخطئها، وما أخطأها لم يكن ليصيبها؛ وعلى هذا النَّحو، فهي شخصية تؤمن بالقضاء والقدر، وتؤمن بالثواب والعقاب يوم القيامة، لذلك فهي شخصية سويّة تحاسب نفسها أولاً بأوّل، وتقوّم أداءها أوّلاً بأوّل حتى لا تتراكم الأخطاء، وما دامت الدنيا ليست هدفها الأسمى، وما دامت الآخرة هي الموعد واللّقاء، فإنّ الشخصية السوية المُسلمة لا تبيع ولو مقدار خردلة من إيمانها وصدقها ومنهجها ودينها في مقابل متاع الدنيا الزائل، أو سلطانها المؤقّت.

ولأن الشخصية السويّة المسلمة شخصية مؤمنة بالله، فهي تتجنّب الصراع النفسي، والقلق النفسي، والخوف من المجهول، والبكاء على ما فات أو الفرح الكبير لما جاء، معتبرة أنّ الله هو الفاعل الحقيقي في الوجود، وأنّ كل ما تناله ليس إلا نصيباً مفروضاً قسمه الله لها.

وهي شخصية لا تجادل في الباطل، ولا تخدع نفسها بالأباطيل والأكاذيب، ولا تدّعي ما لا تملك وما لا تقدر عليه، سواء في مجال العلوم والمعرفة أو القدرات الخاصّة، أو حتى في مجال التّطلعات، وعلى هذا النحو فهي لا تتكلّف ما لا تطيق، ولا تفعل في الخفاء ما تستحي منه في العلن ﴿بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُۥ﴾[1].

وفي نفس الوقت، فإنّ ما يدعم الشخصية المسلمة ويحميها من الانحراف أو التصدّع والانهيار حبّها اللامحدود لخالقها، واعتبارها الله واهباً للحياة، وواهباً للرّزق، والأمن والرخاء، وأنّها في كلّ أفعالها واستجاباتها معتمدة عليه،

(1) سورة القيامة، الآيتان 14 و15.

مرتكزة إلى قوّته، وهي قوّة لا تنكسر ولا تضعف، مهما قست الظروف ومهما كانت الصّعاب، ولذلك فإنّ نفس المؤمن وشخصيته، إنما تتّسم بالثبات والانبساط، والرّضا، كما تتّسم بالعقلانية والموضوعية والتوكّل الدائم على الله، والحمد الدائم لله على نِعَمه الكثيرة التي لا تُعدّ ولا تحصى.

﴿وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ ٱلضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْـَٔرُونَ﴾[1].

ولاتّصافها بالعقلانية والموضوعية والتوكّل الدائم على الله تنزع الشخصية المسلمة السوية إلى الصدق وسيلة في بلوغها لأهدافها، الصدق في النوايا والصدق في التطلّعات والغايات، مستجيبة دائماً لأمر ربّها ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا ٱتَّقُوا ٱللَّهَ وَكُونُوا مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾[2]. وعلى هذا النَّحو، فالشخصية المسلمة السويّة شخصية جميلة بصدقها؛ لأن الصدق دائماً هو الجمال، كما يتضمّن الصدق حفظ وأداء الأمانة، وتحرّي الحقيقة، ونبذ كل ما يجرحه من أقوالٍ وأفعال، وإلى جانب العفو عند المقدرة، فإن شخصية المسلم السوية شخصية تتميّز بالصبر والقدرة على التحمّل، وتتميّز بالعزّة والكرامة، وتتمتّع بالأريحية وبالعطاء، وبالقدرة على التحكّم بميولها واتّجاهاتها بحيث تنتقي منها ما يتماشى ومنهج الإسلام ورؤيته وتفسيره، وهي شخصية محبّة لكل العمليات الاجتماعية الإيجابية التي تؤدّي إلى تماسك المجتمع وسلامته من الانقسام والاختلاف؛ لأنها شخصية سوية تنزع نحو الأمن والسلام لكل بني البشر، قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ﴾[3].

وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾[4].

وقال تعالى: ﴿۞ وَٱعْبُدُوا ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِۦ شَيْـًٔا وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَـٰنًا وَبِذِى

(1) سورة النحل، الآية 53.

(2) سورة التوبة، الآية 119.

(3) سورة المائدة، الآية 2.

(4) سورة الحجرات، الآية 10.

ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَـٰمَىٰ وَٱلْمَسَـٰكِينِ وَٱلْجَارِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْجَارِ ٱلْجُنُبِ وَٱلصَّاحِبِ بِٱلْجَنۢبِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَـٰنُكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾[1].

وهكذا يرسم لنا الإسلام صورة نموذجية للشخصية السويّة المسلمة، فهي شخصية مؤمنة بالله وفاعلة في الوجود، قادرة على المبادرة وإنجاز الخير والسلام لها ولِمَن حولها، تتطلّع دائماً إلى الخير والأمن والسلام، وتتّخذ من العقلانية والموضوعية ومن التوكّل على الله وسائل لإنجاز أهدافها، وهي مقاومة للشرّ والعدوان، مُنحازة دائماً إلى الحقّ في مواجهة الظلم، لا تنثني ولا تنكسر مهما كانت قسوة الظروف، وصعوبتها، ولذلك فهي ناجحة في إقامة التوازن والاستقرار داخلها، وعطاؤها في محيطها ومجتمعها كبير.

(1) سورة النساء، الآية 36.

الانتحار

قلنا: إن بقاء استمرار الإنسان حرّاً كريماً فوق الأرض أحد أهمّ مقاصد الشريعة الإسلامية، وما تنزّلت الشريعة الإسلامية على رسول الله ﷺ إلا لحياة أفضل وأجمل للإنسان فوق الكوكب الأزرق، وما تنزّلت الأديان والرسالات قبلها إلا لنفس الغرض؛ فإعمار الأرض وعبادة الله، هي المهمّة والغاية الأساسية من وجود الإنسان في هذه الحياة الدنيا، وهذه العبادة لا تتأتّى بأداء الفروض والطاعات وحدها، وإنّما تتعدّاها إلى التذوّق الجمالي لكل إبداعات الخالق في مخلوقاته، هذه الإبداعات والمُفردات الكونية التي لا يمكن الإحاطة بها كلّها من قِبَلِ الإنسان في امتداده من الأزل إلى الأبد.

والبشرية لم تعرف في تاريخها الطويل ديناً أو شريعة أو نظاماً أعطى للنفس البشرية أيّاً كان دينها أو عرقها أو لونها أو لغتها كلّ هذه القيمة، وهذه الأهمية، وهذه القدسية، وقد عبّر القرآن الكريم عن هذا تعبيراً مدهشاً يشتمل على قدرٍ هائل من الرَّوعة والإعجاز، قال جلّ وعلا: ﴿مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِيٓ إِسْرَٰٓءِيلَ أَنَّهُۥ مَن قَتَلَ نَفْسًۢا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِى ٱلْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَآ أَحْيَا ٱلنَّاسَ جَمِيعًا﴾[1].

ولأن الحياة هبة من الله، ونعمة منه ومِنّة، فإنّ إزهاق الروح وقتل النفس عمل إجرامي نهى عنه ربّ العزّة في أكثر من آية، منها: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا۟ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِى حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ﴾[2]، وقوله تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾[3].

(1) سورة المائدة، الآية 32.
(2) سورة الإسراء، الآية 33.
(3) سورة البقرة، الآية 195.

وهكذا، مهما كانت الإحباطات والصعوبات التي يُواجهها الإنسان، فإنَّ واجبه يحتم عليه المحافظة على حياته وعدم إزهاق روحه بأيّ وسيلة من وسائل القتل، وقد رأينا كيف تواجه الشخصية المسلمة السويّة صعوبات الحياة بالاعتماد على الله، فإنْ أصابت شكرت وإنْ أخفقت صبرت وعاودت المحاولة والفعل الإنساني معتمدة على الله ومستخدمة الوسائل المُتاحة، وآخذة بالأسباب.

ولأن الإنسان خليفة الله في الأرض، وصحته هبة ونعمة منه سبحانه وتعالى، فإن أحبّ ما يسأل الله دوام العافية، فقد أخرج الترمذي والحاكم عن ابن عمر - رضي الله عنهما -: أن النبيّ ﷺ قال: «ما سُئِل الله شيئاً أحبّ إليه من العافية»، وروى الترمذي وابن أبي الدنيا عن أنسٍ رضي الله عنه: أن رجلاً جاء إلى النبيّ ﷺ فقال: يا رسول الله، أي الدعاء أفضل؟ قال: «سَلْ ربّك العافية والمُعافاة في الدنيا والآخرة»، ثم أتاه في اليوم الثاني، فقال: يا رسول الله، أي الدعاء أفضل؟ فقال له مثل ذلك، ثم أتاه في اليوم الثالث فقال له مثل ذلك، قال: «فإذا أُعطيت العافية في الدنيا وأُعطيتها في الآخرة، فقد أفلحت».

ولأن الحياة خضمّ هائل تضرب في جوفه الحياة وتمور، وتهدأ وتروق، فإنّ الإنسان قد يلاقي فيها ما يلاقي من ضياع للمال وفَقْد للأحبّة، وقد يجوع ويعرى، وقد يظمأ ويضحى، وله بإزاء ذلك كلّه أن يفرّ إلى الله ويتوب إليه ويصبر، قال ربّ العزّة: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ وَبَشِّرِ ٱلصَّـٰبِرِينَ ۝١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَـٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ﴾[1].

أما إذا يَئِس وقنط واعتدى على روحه وانتحر فقد كفر، فإزهاق الروح وقتل المرء لنفسه كفر بوّاح لا يفعله مؤمن بالله ورسله وكتبه واليوم الآخر والقضاء والقدر خيره وشرّه، قال تعالى: ﴿إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾[2].

والانتحار يأس من رحمة الله وفرجه ويُسْره، واستسلام وهرب وانسحاب

(1) سورة البقرة، الآيتان 155 و156.

(2) سورة يوسف، الآية 87.

من الحياة، وهو إلى جانب ذلك جبن وخور، وضعف وطفولة، ولقد قدَّم لنا القرآن الكريم أولي العزم من الرسل، فكانت مُعاناتهم فوق كل احتمال، فلقد أُوذوا في سبيل الله وفارقوا الأهل والوطن، والبعض تعرّض لصنوف شتّى من العذاب والشقاء، ولكنّهم صبروا وانتصروا، وها هو ذا سيّدنا أيوب عليه السلام يمسّه الضرّ، ويعضّه المرض بأنيابه، فيصبر ويُثابر ويحمد الله فيُجزيه ربه الجزاء الأوفى، ويمنّ عليه بالشفاء، فلا يظننّ أحد أن الحياة نعيم دائم يتقلّب فيه، أو كأس مليئة برغد العيش يعبّها حتى آخر قطرة ولا تفرغ، وإنما هي الشيء وضدّه، ثنائية عجيبة، تتطلّب من الإنسان الصبر والجلد، فكما يتقلّب المرء في النعيم عليه أن يواجه صعائب الأُمور، ولا بدّ للمؤمن من السرّاء والضرّاء ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا۟ ٱلْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ جَـٰهَدُوا۟ مِنكُمْ وَيَعْلَمَ ٱلصَّـٰبِرِينَ﴾[1].

والأمر قبل ذلك وبعده خير كلّه، قال رسول الله ﷺ: «عجباً لأمر المؤمن، إنّ أمره كلّه خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سرّاء شكر، فكان خيراً له؛ وإنْ أصابته ضرّاء صبر، فكان خيراً له»[2].

والصبر الذي أمر به الله ـ سبحانه وتعالى ـ ورسوله الكريم ﷺ لا يعني الإنكفاء والإنطواء، القعود والانتظار، بل يعني العمل الدّؤوب والمُثابرة والمواجهة الإيجابية لتجاوز الصعاب وعبور المستحيل، وإيجاد الحلول، فإذا كنت ـ عزيزي القارىء الكريم ـ تواجه عقبة؛ كأداء أو مشكلة عويصة تَحُول بينك وبين إشباع حاجاتك، وتحقيق ذاتك، وتأكيد كرامتك، فلا تخضع، ولا تيأس وتستسلم وتنسحب، وإنّما استعن بالله وتوكّل عليه، وافهم نفسك وحدّد مشكلتك وضَعْ خطّة لتجاوزها والتمس أنسب الأساليب وأنجعها لتنفيذ هذه الخطة واستعِنْ بمن حولك على تجاوزها، وأفْصِحْ عن متاعبك لغيرك، قال تعالى: ﴿وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَـٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ

(1) سورة آل عمران، الآية 142.
(2) رواه مسلم.

﴿وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾[1]

إنّ استعانتك بغيرك فضلاً عن دأبك وعملك في اتّجاه تجاوز المِحَن والشدائد كفيلٌ بتخليصك من متاعبك ومشاكلك مهما كانت عويصة، وفي كلّ الأحوال يجب أن تصمد أمام الأزمات وألاّ تستسلم، وتذعن وتنسحب من الحياة بإزهاق الروح، فالمسلم لا يفعل هذه الفعلة الشنعاء التي تغضب الله؛ فالانتحار جريمةٌ كبرى يعامل الله بها المنتحر على عكس ما كان يرمي إليه، فالمنتحر بسبب العقبات المادية أو الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية التي تعترضه يُقدم على الانتحار معتقداً أنّه بذلك قد استراح، والعكس هو الصحيح؛ فمن انتحر بآلة ما أو بشيءٍ آخر ظلّ ينتحر بها ويعذّب بها نفسه إلى يوم القيامة، قال رسول الله ﷺ: «من تردّى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنّم يتردّى فيها خالداً مخلّداً فيها أبداً، ومن تحسّى سمّاً فقتل نفسه فسمّه في يده يتحسّاه في نار جهنم خالداً فيها أبداً، ومن قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده يتوجّأ بها في نار جهنّم خالداً مخلّداً فيها أبداً»[2].

وعن أبي هريرة ﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ: «والذي يخنق نفسه يخنقها في النار، والذي يطعن نفسه يطعن نفسه في النار، والذي يقتحم يقتحم في النار». وعن جابر بن سمرة ﷺ أن رجلاً كانت به براحة فأتى قراناً له (جعبة النشاب)، فأخذ مشقصاً ـ سهماً فيه نصل عريض ـ فذبح به نفسه، فلم يصلّ عليه النبيّ ﷺ، والانتحار لا يعني بأيّ حالٍ من الأحوال الخلاص والنجاة مما يعانيه المُنتحر بقدر ما يعني استمرار الآلام والعذابات بأشدّ ما كانت عليه من قبل؛ لذلك كان على المرء أن يتّقي الله ويصبر، ولا ينسحب من الحياة ويهرب عند أوّل ابتلاء، بل يعمل بصبر ودأب على تجاوز المِحَن والمصائب مستعيناً بالله وبالصبر والصلاة، فإذا استعان الإنسان بالله، فإنّ ذلك يشكّل دعماً هائلاً لإرادته

(1) سورة التوبة، الآية 71.

(2) رواه مسلم والترمذي.

وقدراته وثقته بنفسه، والصبر يمكّننا من السيطرة على الأزمات وتجاوز القلق والخوف، وعلى العكس من ذلك، فإنّ عدم الصبر يقودنا إلى القلق والخوف، والتسرّع، وعدم الاستمتاع بالحياة؛ كما أن الصلاة تُريح نفوسنا وتخفض من توتّرنا، وتجعل عقولنا رائقة صافية لا تشغلها أُمور كثيرة، وهذا يحسّن قدرتها على إيجاد الحلول الناجحة. أمّا إذا وقعت تحت الضغوط النفسية والوساوس والإرهاق، فلن تنجح في حلّ أي مشكلة، قال تعالى: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّـٰبِرِينَ﴾[1].

ولأن المحافظة على الحياة من أهمّ مقاصد التشريع الإسلامي، فقد شرّع الله تعالى الزواج حتى تستمرّ الحياة فوق الأرض جيلاً بعد جيل حتى يرث الله الأرض ومَنْ عليها، كما أوجب على المرء أن يتناول الضروري من الطعام والشراب واللّباس، وأوجب القصاص والدِّية، والكفّارة على من يتعدّى على النفس. وحرَّم كل ما يُفسد العقل ويضعفه؛ كالخمر وغيرها من المسكرات والمخدّرات، ولإيجاد المال وتحصيله أوجب الله السعي للرزق، فشرع المعاملات كالبيع والإجارة والهِبة والعارية، وحرَّم السرقة وأوجب إقامة الحدّ على السارق والسارقة، وحرّم الغشّ والخيانة والرّبا وكل ما فيه أكل لأموال الناس بالباطل، وأوجب ضمان المتلفات.

ومحافظةً على النفس شرّع الله أحكاماً المقصود منها التخفيف عن العباد، ورفع الحرج والمشقّة عنهم؛ فالحفاظ على الدِّين والنفس والعقل والنسل والمال، إنّما الهدف منها استمرار قيام المجتمع ونظامه وقِيَمه بحيث يضمن ذلك كلّه للإنسان حياة آمنة رغيدة لا رهق فيها ولا عنت، ولأهمية الحياة كانت الأحكام التي شرعت لحفظ الضروريات، أهمّ الأحكام وأحقّها بالاعتبار والمُراعاة[2]، وقد أُبيح أكل الميتة في حالة الضّرورة؛ لأن المنع من تناولها من

(1) سورة البقرة، الآية 153.

(2) أصول الفقه، د. زكي الدين شعبان، منشورات كلية الحقوق، بنغازي 1973.

التحسينات، وإحياء النفس من الضروريات، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[1].

ولأهمية النفس البشرية، فقد أجمع العلماء على أنّ من أُكره على قتل غيره لا يكون له الإقدام على قتله ولا انتهاك حرمته بجلد أو غيره، ويصبر على البلاء الذي نزل به، ولا يحلّ له أن يفدي نفسه بغيره؛ فالإكراه لا يُعتبر مبرّراً لقتل النفس المعصومة، أو قطع عضو من الأعضاء، أو ضربها ضرباً مؤدّياً إلى الهلاك؛ فهذه الأفعال لا يجوز للمكرَه الإقدام عليها، ولو كان في امتناعه عنها ضياع نفسه، وإذا فعل شيئاً كان آثماً باتّفاق الفقهاء؛ لأن نفس الغير معصومة كنفس المكرَه، ولا يجوز للإنسان أن يدفع الضّرر عن نفسه بإيقاعه على غيره. وهكذا، فإن للنفس البشرية حرمة وقدسية وجب على المَرْء أن يُحافظ عليها، مهتمّاً بحياته، متجاوزاً بالصبر والصلاة وتلاوة القرآن، وبالأخذ بالأسباب كل المحن والصعوبات التي تواجه حياته، وبهذا يتجنّب الإحباط والفشل الذي قد يُولد لديه الصراع النفسي أو الخوف والاكتئاب الذي يدفع أحياناً إلى الانتحار.

(1) سورة البقرة، الآية 173.

الحبّ والانتماء

يُعتبر الحب والانتماء من أهمّ اشتراطات الصحة النفسيّة، والإسلام باعتباره عقيدة وشريعة يؤكّد عليهما في نصوصه وتطبيقاته، كما يدعو إلى إنسانية واحدة متعاونة متكاتفة من أجل بناء عالم آمِنْ مزدهر؛ فالإنسان مخلوق مكرّم ومستخلف، له وظيفة في الأرض تتمثّل في عبادة الله الواحد الأحد، وإعمار الأرض، والاستمتاع المشروع بطيّباتها وخيراتها وإدراك ما فيها من قوانين ومفردات تدعو إلى التأمّل في جميل صنع الله، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوٓاْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّيٓ أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾[2].

فالإنسان الذي خلقه الله ونفخ فيه من روحه ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي﴾[3]، وكرّمه وميَّزه على كثير من خلقه تفضيلاً وإعلاء، لا يمكن أن يكون موضوعاً للإذلال والامتهان أو الافتقار والتجويع، وإحساس الإنسان المسلم بهذا يمنحه قوّة معنوية ونفسية تصلب وتقيم شخصية قوية سوية، لا تتردّد ولا تخاف، وقد رسم الإسلام للمسلم علاقات مع ربِّه ومع نفسه، ومع غيره ومع الكون، في اتّساق فريد وعجيب لا يمكن إلّا أن يُنتج إنساناً قويّاً مُحبّاً للخير والسلام له ولمن

(1) سورة البقرة، الآية 30.
(2) سورة الإسراء، الآية 70.
(3) سورة الحجر، الآية 29.

حوله ولكلّ حبّة تراب أو نسمة هواء في هذا الكون، وهذا ما يعزّز من حُبِّه وانتمائه لهذه الدوائر جميعاً، وسوف نتعرّض لكلّ واحدةٍ منها.

ففي علاقته مع ربِّه يشعر الإنسان المسلم أنّ الله معه، أينما يمّم وذهب، يراقبه في أفعاله وأقواله، وأن الملائكة تكتب ما يفعل، وأنّ أعضائه يوم القيامة ستشهد عليه؛ لذلك فهو حريص أشدّ الحرص على إرضاء ربّه واكتساب الحسنات وفعل الخيرات، قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۖ مَا يَكُونُ مِن نَّجْوَىٰ ثَلَٰثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَآ أَدْنَىٰ مِن ذَٰلِكَ وَلَآ أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا۟ ۖ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا۟ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ﴾(1).

والمسلم حين يفعل ما يفعل في هذه الحياة الدنيا، فإنه يفعله طلباً لمرضاة الله وإعماراً للأرض، ونشراً للحبّ والخير والسلام، قال تعالى: ﴿وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ﴾(2)، ولذلك فهو يتقوّى دائماً بالله الفاعل الحقيقي في هذا الوجود، والذي بيده ملكوت كل شيء، ومن ثمّ لا يتسرّب إلى نفسه الخوف والفزع من الغد، ولا يبيع دينه بدنياه طلباً لعارض من عوارض الحياة، وأثناء أدائه الإنساني، فإنّه يتوكّل على ربه ويبذل أقصى ما يمكنه فعله راضياً بالنتيجة، قانعاً بقضاء الله وقدره، ولذلك فهو لا يأسو على ما فاته ولا يفرح لما جاءه، كما يفرح المُنكرون لفضل الله؛ بل يحمد الله على ما آتاه، ويظلّ لسانه يلهج بالحمد والتمجيد مهما كانت نتائج فعله الإنساني ومهما كانت أقداره.

والمسلم يضع الله غاية أخيرة ونهائية، لذلك فإنّ الإنسان لا المال ولا الإنتاج، ولا المادة، هو القيمة الأخيرة والأهمّ عند المسلم، والعلم لديه حاكم والمال محكوم عليه، ولا يعدو أن يكون وسيلة لتحقيق سعادة الإنسان؛ فمعرفة الله وعبادته وإقامة مجتمع الحبّ والأمن والرخاء هو الهدف الذي يسعى إليه

(1) سورة المجادلة، الآية 7.

(2) سورة القصص، الآية 77.

المسلم، لا الربح وجمع المال وتكوين الثروات بكل الوسائل، وبكلّ الأثمان، والمسلم يملأ جنباته حبّ الله، ويتغلغل في أعماق قلبه وروحه، ويتطلّع دائماً إلى ربّه في حركاته وسكناته، في نومه ويقظته، مسبِّحاً وممجّداً إيَّاه، فلا يمنعه من فعل ذلك مكان ولا زمان، ولا يَحُول بينه وبين ربّه وسيط مهما كان، فالعلاقة بين الإنسان وربّه علاقة مباشرة، قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[1]، كما أنّ معيار صحة أفعاله لا يمكن إلّا أن يكون مدى قربها أو بُعدها عن الله. وعلى هذا النَّحو، فإنّ صحة المسلم النفسية لا يمكن أن يعتورها اضطراب طالما ظلّ لصيقاً بربّه مستشعراً بوجوده أيْنما يمّم وذهب والمسلم متوكّلٌ دائماً على الله مدرك أنّ الله دائم الاعتناء والرعاية بعبده الإنسان الذي آمن به وتوكّل عليه ﴿أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝٦٢ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَكَانُوا۟ يَتَّقُونَ ۝٦٣ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ ۚ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾[2].

والمسلم من خلال الصلوات الخمس والنّوافل على صلة مباشرة بربّه، يتضرّع إليه، ويبثّه شكاواه وهمومه، فيخشع قلبه وتدمع عينه، ويتلقّى العون الوجداني المباشر من خالقه، وهكذا يستعين المسلم بالصّلاة حين تلمّ به الخطوب وتُحاصره الهموم والأحزان، وفي السنن: كان الرسول ﷺ إذا حزّ به أمر فزع إلى الصلاة، وقد أمرنا الله أن نستعين بالصلاة وبالصبر، فقال عزّ مِنْ قائل: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾[3]، ولا شكّ أن الصلاة تُريح القلب وتجلو الهموم، وتضع الإنسان على الطريق الصحيح. يقول ابن قيِّم الجوزية: «والصلاة مجلبة للرزق، حافظة للصحّة، دافعة للأذى، مطردة للأدواء، مقويّة للقلب، مبيّضة للوجه، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدّة للقوى،

(1) سورة البقرة، الآية 186.
(2) سورة يونس، الآيات 62 ـ 64.
(3) سورة البقرة، الآية 45.

شارحة للصدر، مغذية للروح، منوّرة للقلب، حافظة للنّعمة، دافعة للنّقمة، جالبة للبركة، مُبعدة من الشيطان، مقرّبة من الرحمٰن»[1]. ويفسّر ابن قيّم الجوزية علّة ذلك بقوله: «فالصلاة صلة بالله عزّ وجلّ، وعلى قدر صلة العبد بربّه عزّ وجلّ تفتح عليه من الخيرات أبوابها، وتقطع عنه من الشرور أسبابها، وتفيض عليه مواد التوفيق من ربّه عزّ وجلّ، والعافية والصحة، والغنيمة والغنى، والراحة والنّعيم، والأفراح والمسرّات؛ كلّها محضرة لديه ومسارعة إليه»[2].

وتأتي الاستعانة بالصبر في سياق علاقة الإنسان بربّه وإيمانه به، فالصبر نصف الإيمان، ولقد قال بعض السّلف: «الإيمان نصفان: نصف صبر، ونصف شكر»، قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾[3].

ويقول ابن قيّم الجوزية: «والصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، وهو ثلاثة أنواع: صبر على فرائض الله، فلا يضيّعها؛ وصبرٌ عن محارمه، فلا يرتكبها؛ وصبر على أقضيته وأقداره، فلا يتسخطها. ومَنِ استكمل هذه المراتب الثلاث، استكمل الصبر ولذّة الدنيا والآخرة ونعيمها، والفوز والظفر فيهما؛ فلا يصل إليه أحد إلّا على جسر الصبر، كما لا يصل أحد إلى الجنّة إلّا على الصّراط، قال عمر بن الخطّاب رضي الله عنه: خير عيش أدركناه بالصبر»[4]. ويستطرد ابن قيّم الجوزية فيقول: «وأكثر أسقام البدن والقلب إنما تنشأ من عدم الصّبر، فما حفظت صحة القلوب والأبدان والأرواح، بمثل الصبر، فهو الفاروق الأكبر، والتّرياق الأعظم، ولو لم يكن فيه إلا معيّة الله مع أهله، فإنّ الله مع الصابرين، ومحبّته لهم، فإنّ الله يحب الصابرين ونصره لأهله: فإن النصر مع الصبر، وأنّه خير لأهله ﴿وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾[5]، وأنّه سبب الفلاح ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

---

(1) الطب النبوي، ابن قيّم الجوزية، مصدر سابق، ص 247.
(2) نفس المصدر السابق، ص 247.
(3) سورة سبأ، الآية 19.
(4) الطب النبوي، ابن قيّم الجوزيّة، مصدر سابق، ص 248.
(5) سورة النحل، الآية 126.

ءَامَنُوا۟ ٱصْبِرُوا۟ وَصَابِرُوا۟ وَرَابِطُوا۟ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾(1)».

أمّا علاقة المسلم بنفسه، فهي علاقة فريدة ومتميّزة حدَّدها الإسلام، وجعلها أساساً تُبْنى عليه العلاقات الأخرى؛ فالإسلام يُدرك تمام الإدراك أهمية علاقة الإنسان بذاته، فالإنسان الفرد هو أساس المجتمع، وإذا صَلُح الفرد صَلُح المجتمع، وحتى تستقيم صحة الإنسان النفسية، فإنّ الإسلام ركّز على ضرورة أن يحبّ الإنسان نفسه بالقدر الذي يبقيها سليمة خالية من الأمراض والعقد، وطالبه أن يهتم أوّلاً بتعميق إيمانه بربّه، وألاّ ينسى نفسه، قال تعالى: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُم مَّن ضَلَّ إِذَا ٱهْتَدَيْتُمْ ۚ﴾(2)، وفي موضع ثان ينبّه القرآن الكريم إلى أهمية إصلاح ذوات المؤمنين، قال تعالى: ﴿. . . فَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَأَصْلِحُوا۟ ذَاتَ بَيْنِكُمْ ۖ وَأَطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾(3).

فالإسلام يطلب من المسلم أن يعمّق إيمانه بربّه وبدينه أوّلاً، وأن يهتمّ بجسده ونفسه وغذائه وهندامه؛ لأن صحة الفرد وسلامته تعني في نهاية المطاف صحة المجتمع وسلامته، ولقد جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال له: يا رسول الله معي دينار، فقال له: «أنفقه على نفسك»، وإجابة سيّدنا رسول الله ﷺ على هذا النَّحو تندرج ضمن اهتمام الإسلام بتكوين الفرد، فإذا ما تكوّن هذا الفرد تكويناً صحيحاً، فإنّ آثار ذلك ستنعكس حتماً على كل المجتمع.

فإذا ما أحبّ الإنسان نفسه، واستقام على درب الحبّ والعطاء، انتقل إلى دائرة أخرى، وهي حبّ الآخرين، ثم إلى الإيثار، وهو ما سنتناوله في الدوائر الأخرى. وحِرْص الإسلام على حبّ الإنسان لنفسه، وبنائه لنفسه ينطلق من حقيقة هامّة تتمثّل في عجز الإنسان الذي يمقت نفسه عن صنع الحياة؛ فالإنسان الكاره لنفسه إنسان سيكوباتي منحرف، يتوجّه بالسوء والضّرر إليها، وقد يصل

(1) سوزة آل عمران، الآية 200.
(2) سورة المائدة، الآية 105.
(3) سورة الأنفال، الآية 1.

الأمر بهذا النّمط من البشر إلى الانتحار وإزهاق أرواح الآخرين؛ لذلك حرص الإسلام على أن يتصالح الإنسان مع نفسه، ولا شكّ أن الإنسان القريب من الله محبّ لنفسه وللآخرين، صانع للحياة، وناشر للحبّ والأمن والسلام بين الجميع.

وتنطلق علاقة الإنسان مع غيره من قاعدة ﴿إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾[1]، ومن قاعدة ﴿وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ أُوْلَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾[2]؛ فالمسلمون متوادّون ومُتراحمون، وقد عبّر عن ذلك رسول الله ﷺ فقال: «مثل المسلمين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسّهر والحمّى».

والإسلام بعد أن يؤسّس الإنسان على مصالحة نفسه، وحبّه لها بالقدر الذي لا ينتج الأنانية ولا الأثرة، يواجهه بخطاب اجتماعي فاصل؛ وذلك بعد أن تأسّس على الإيمان بالله والعمل بمنهجه، يقول رسول الله ﷺ في الحديث المتّفق عليه: «لا يؤمن أحدكم حتى يحبّ لأخيه ما يحب لنفسه»، فإذا ما تعمّق الإيمان في قلبه، وأصبح رضا الله والفوز بجنّته ومحبّته هو الغاية نحا المسلم بنفسه إلى إيثار غيره على نفسه، ولا شكّ أن حبّ الإنسان المسلم لغيره، ومُساواتهم بنفسه ثمّ تفضيلهم على ذاته، يحدث أفضل الآثار النفسية، ويدعم الشخصية، ويُكسبها التوازن والاستقرار النفسي؛ فحين يشعر المرء بقيمته وأهمّيته للآخرين، فإنّ ذلك يشكّل عاملاً مرسخاً ومؤكّداً لصحته النفسية ولسوائه النفسي[3]، خاصّةً وأنه يعلم

---

(1) سورة الحجرات، الآية 10.

(2) سورة التوبة، الآية 71.

(3) أثبتت أحدث الدراسات أن انتماء الإنسان الجيد لمجتمعه وممارسته للأنشطة الاجتماعية وتواصله مع الآخرين يعدّ من أقوى العوامل التي تحافظ على أداء المخ لوظائفه، كما تعدّ من أقوى مقاومات الأمراض التي تُصيب المخ عند الكبر، كالزهايمر.

أنّ ذلك هو ما يبقى له في آخرته، قال تعالى: ﴿وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا . . .﴾[1].

وقد أدرك السلف الصالح ما لخلق الإيثار من أجرٍ وثواب، فآثروا غيرهم على أنفسهم مع ما بهم من خصاصة وحاجة، فقد روى الشيخان أنه نزل برسول الله عليه الصّلاة والسلام ضيف فلم يجد عند أهله شيئاً، فدخل عليه رجل من الأنصار، فذهب بالضيف إلى أهله ثم وضع بين يديه الطعام، وأمر امرأته بإطفاء السراج، وجعل يمد يده إلى الطعام كأنه يأكل، ولا يأكل حتى أكل الضيف إيثاراً للضيف على نفسه وأهله، فلمّا أصبح قال له رسول الله عليه الصّلاة والسلام: «لقد عجب الله من صنيعكم الليلة بضيفكم»[2]، ونزلت آية: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾[3].

وقال حذيفة العدوي: انطلقت يوم اليرموك أطلب ابن عمٍّ لي ومعي شيء من ماء، وأنا أقول: إن كان به رمق نسقيه ومسحت به وجهه، فإذا أنا به فقلت: أسقيك؟ فأشار إليَّ أن نعم، فإذا رجل يقول: آه، فأشار ابن عمي إلى أن انطلق به إليه، فجئته فإذا هو هشام بن العاص، فقلت: أسقيك؟ فسمع به آخر، فقال: آه، فأشار هشام انطلق به إليه، فجئته فإذا هو قد مات، فرجعت إلى هشام فإذا هو قد مات، فرجعت إلى ابن عمّي فإذا هو قد مات، رحمة الله عليهم أجمعين.

وهكذا يضرب الإنسان المسلم المثل الأعلى في الإيثار، وهو دليل على قوّته وصلابته، وحبّه لله، وابتغائه لمرضاته.

والإنسان المسلم في علاقته مع الآخرين لطيف ودود[4]، ولذلك فقد جعل

---

(1) سورة المزمل، الآية 20.
(2) منهاج المسلم، أبو بكر جابر الجزائري، الناشر مكتبة الكليات الأزهرية، ص 176، 177.
(3) سورة الحشر، الآية 9.
(4) قال ﷺ: «المؤمن إلفٌ مألوف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف» رواه أحمد والطبراني والحاكم وصححه.

الله الزواج سكن للرجل والمرأة والأولاد، ومن بلاغة القرآن الكريم ما تحمله كلمة سكن من دلالات، فهي ـ بتسكين الكاف ـ أهل البيت الزوجة أو الزوج والأولاد أو هم جميعاً، وبفتح الكاف المكان أو المنزل، والسكن ما يسكن إليه وهو الرحمة والبركة والاطمئنان، وبهذه المعاني يتعزّز الحبّ ويتعزّز انتماء الأسرة إلى بعضها البعض، وهو أفضل الطرق وأبسطها إلى الصحة النفسية؛ فالحب والانتماء الجيّد إلى الأسرة أو المدرسة أو فريق العمل، إلخ. يعزّز صحة الإنسان النفسية ويحفّز المخّ وينشّطه على أداء وظائفه العليا بكفاءة. ومن هنا جاءت توصيات رسول الله ﷺ لضرورة عناية الآباء بأبنائهم وتقبيلهم وتحسيسهم بالحبّ والرَّحمة والاهتمام بتربيتهم وتثقيفهم وتمرينهم على أداء الفرائض والسُّنن والآداب، إلخ. وذلك كلّه تعزيزاً لانتمائهم إلى مجتمعهم ودينهم، ولتأكيد قيمة الحبّ، وهي من أسمى المعاني والقِيَم وأعظمها أثراً في حياة الأُمم والأفراد على السواء؛ وكذلك فإنّ الرَّحمة تعزّز الحب والانتماء، ولذلك أكّد عليها الإسلام في أكثر من نصّ وأكثر من موقف، فمن يرحم الآخرين يشعر بالرّضا والاستقرار والسّرور، وبالرحمة تتماسك الجماعة وتقوى، قال تعالى: ﴿ثُمَّ كَانَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾ أُو۟لَـٰٓئِكَ أَصْحَـٰبُ ٱلْمَيْمَنَةِ﴾[1]، وفي هذا السياق يقول رسول الله ﷺ: «مَنْ لا يَرْحم لا يُرْحم»، وقوله كذلك: «لا تُنزع الرحمة إلا من شقيّ»، وكذلك: «ارحموا مَنْ في الأرض يرحمكم مَنْ في السماء»، وروى البخاري عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: دخلنا مع رسول الله ﷺ على أبي يوسف القين، وكان ظئراً لإبراهيم، فأخذ رسول الله ﷺ إبراهيم ولده وقبّله وشمّه، ثم دخلنا عليه بعد ذلك وإبراهيم يجوّد بنفسه، فجعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان، فقال له عبد الرحمٰن بن عوف رضي الله عنه: وأنت يا رسول الله؟ فقال: «يا بن عوف إنّها الرحمة»! ثمّ قال: «إنّ العين تدمع والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وأنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون»[2].

(1) سورة البلد، الآيتان 17، 18.
(2) منهاج المسلم، مصدر سابق، ص 182.

والحب لا يقتصر على المسلمين، وإنّما يتعدّاهم إلى حبّ الإنسانية، وإنْ خالف الآخرون الإسلام؛ فالله سبحانه وتعالى يأمرنا أن نقسط ونبرّ كل مَنْ لا يتوجّه إلينا بالعدوان أو يدعم المعتدين علينا بأيٍّ شكلٍ من الأشكال، قال تعالى: ﴿لَا يَنْهَىٰكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَٰتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَٰرِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوٓاْ إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴿8﴾ إِنَّمَا يَنْهَىٰكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ قَٰتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُم مِّن دِيَٰرِكُمْ وَظَٰهَرُواْ عَلَىٰٓ إِخْرَاجِكُمْ أَن تَوَلَّوْهُمْ وَمَن يَتَوَلَّهُمْ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُونَ﴾[1].

ولقد مرّت برسول ﷺ جنازة يهودي، وكان قاعداً فوقف وتعجّب الصحابة، ولكن رسول الله فسّر لهم الموقف؛ فالمسلم للمسلم أخ في الخلق والعقيدة، والمسلم لغير المسلم أخ في الخلق، فكل بني البشر فيهم نفخة من روح الله، وهم بشر يستحقّون الرَّحمة، والأمن والسلام، وحسبنا قول رسول الله ﷺ: «من آذى ذمياً فأنا خصمه يوم القيامة»[2].

ورحمة المسلم بالحيوان دليل على مدى عظمة الإسلام وعنايته بالحياة، كما تدلّ على مدى ما يرتّبه من التزامات على المسلمين إزاء الحيوانات، فقد روى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: «بينما رجل يمشي فاشتدّ عليه العطش فنزل بئراً فشرب منها ثم خرج، فإذا هو بكلب يلهث يأكل الثّرى من العطش، فقال: لقد بلغ بهذا مثل الذي بلغ بي، فملأ خفّه ثم أمسكه بفيه ثم رقي فسقى الكلب فشكر الله له فغفر له»، قالوا: يا رسول الله وإنّ لنا في البهائم لأجرا! قال: «في كل كبد رطبة أجر».

وفي الاتّجاه الآخر روى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبيّ ﷺ أنّه قال: «عذّبت امرأة في هرّة حبستها حتى ماتت فدخلت فيها النار، وقيل لها: لا أنت أطعمتها ولا سقيتها حين حبستها، ولا أنت أرسلتها فأكلت من خشاش الأرض».

---

(1) سورة الممتحنة، الآيتان 8، 9.

(2) رواه مسلم. وانظر: كتاب الجنائز، صحيح البخاري.

وروى البخاري كذلك عن أبي قتادة ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «إني لأدخل في الصلاة فأُريد إطالتها فأسمع بكاء الصبي، فأتجوّز ما أعلم من شدّة وجد أُمّه من بكائه».

وعلاقة الإنسان المسلم بكوكب الأرض والكون علاقة فريدة رَسَمَها الشارع الحكيم، وحثّ فيها المسلم على التواضع، وممارسة الحياة في الأرض دون تجبّر وتكبّر، ودون إفراط أو تفريط؛ فالناس مهما أُوتوا لن يخلقوا ذباباً ولو اجتمعوا له، ولن يخرقوا الأرض أو يبلغوا الجبال طولاً وضخامة، وقد أشار القرآن الكريم في نحو ألف آية إلى الكون وعظمته وامتداده، نشأته وعودته، وإلى الأرض وما بها من روعة وما تحتويه من خيرات، وما بها من مفردات وقوانين، وانتهى بخطابه إلى الناس بالقول الفاصل الحاسم ليعتبروا ويتواضعوا: ﴿لَخَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ أَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ ٱلنَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾[1].

ولأن المسلم مُستوعب لكتاب الله مدرك لتوجّهه، فإنّه يتواضع لربّه، ويوطأ أكنافه لخلق الله، فلا يتجبّر ولا يتكبّر، وأكثر من ذلك فإنّ عباد الله متواضعون حتى في مشيتهم على هذه الأرض[2] التي أصلحها الله لهم ليعمروها ويستمتعوا بخيراتها، وانتماؤهم إليها يعزّز من قِيَم الحبّ والأمن والرخاء والسّلام لهم ولإخوانهم في الإنسانية، لذلك وصفهم ربّ العزّة وصفاً رائعاً يشير إلى المعاني العلمية التي كشفت عنها قوانين الفيزياء والرياضيات في هذا العصر[3]، فيقول عزّ

(1) سورة غافر، الآية 57.

(2) يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم رئيس لجنة الإعجاز العلمي للقرآن الكريم بالقاهرة «إن الكون كله من الحصاة الصغيرة إلى الحجرة العملاقة هو في حالة سجود لله لأنه مكوّن من ذرات، والذرة تعمل في نظام واحد، نواة في الوسط والالكترونات تطوف حولها في سرعة فوق قدرة تخيّل العقل إذ يقول علماء الفيزياء إن الالكترونات تطوف حول الذرة سبعة آلاف تريليون دورة في الثانية، ونحن نعلم أن الطواف في أي صورة صلاة وتسبيح لله تعالى» عن جريدة الدعوة الإسلامية بتصرف عدد 23/ 3/ 2005 مسيحي.

(3) انظر: الكون في فكر الإنسان قديماً وحديثاً، د. أحمد مدحت إسلام، طبعة أولى 2001، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 190.

من قائل: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا﴾(1)، ويأتي العالم ألبرت أينشتاين ويقول بأن كتلة المادة ترتبط بطاقتها الحركية، ويضع لذلك معادلة رياضية ويستنتج أنّ أي جرام من المادة التي نخطو فوقها يمكنها أن تعطينا طاقة تعادل (25) مليون كيلو وات ساعة، وتحويل رطل واحد من التراب الذي تمشي عليه يمكن أن يعطينا مقداراً من الطاقة يعادل الطاقة الناتجة من انفجار نحو عشرة ملايين طن من مادة ت.ن.ت T.N.T، ولم يصدّق العلماء آنذاك هذه المعادلة، ولم تكد تمضي عشر سنوات حتى أمكن وضعها موضع التطبيق، والعلم يثبت يوماً بعد يوم أنّ كل شيء في هذا الكون له نظام ونسق، وفيه من إبداع الخالق ما لا يخطر على قلب بشر أو عقل عبقري؛ فكلمات الله في هذا الكون لا تنتهي، وإبداعه لا يحدّ وليس أمام الإنسان إلا أن يؤمن، والمسلم لا يحار وهو يرى الاكتشافات العلمية تتوالى مبرزةً إبداع الخالق في مخلوقاته، فالقرآن الكريم أخبر عنها صراحة مرّة وضمناً مرات أخرى، وإذا كان المسلمون لا يمتلكون من التكنولوجيا ما يمكّنهم من اكتشاف هذه القوانين والظواهر، إلّا أن هذه الاكتشافات لا تحيّرهم لأنهم يتوقعون حدوثها، ففي مجال الخلية الحيّة تمّ اكتشاف الكثير، وهذا شيء لا يدهش المسلم لأن هناك سؤالاً حاضراً دائماً في القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾(2).

ويتعامل المسلم مع الأرض والبيئة باعتدال لا يجور ولا يُسرف، ممتثلاً قول الله تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَٰحِهَا﴾(3)، وهو يعلم أن الإسراف أفتك الأسلحة التي يستخدمها الإنسان ضدّ البيئة؛ لأن البيئة ليست إلا مخزناً طبيعياً نحصل منه على احتياجاتنا، ونلقي فيه في نفس الوقت بقايانا

(1) سورة الفرقان، الآية 63.
(2) سورة الذاريات، الآية 21.
(3) سورة الأعراف، الآية 85.

ونفاياتنا، فإذا كنّا معتدلين ومقتصدين، فإنّ هذا المخزن قادر على إعادة بقايانا ونفاياتنا إلى موارد نافعة لنا وملبّية لاحتياجاتنا. أمّا إذا أسرف الإنسان ولم يتّبع منهج الإسلام في إشباع الحاجات، ونظر إلى الحياة نظرة مادية محضة، فإنّ البيئة لن تكون قادرة على إعادة البقايا والفضلات والمخلّفات الصناعية إلى موارد جديدة، وهو ما سيفسد الأرض.

وهكذا، فالإنسان المسلم إنسان محبّ لأخيه الإنسان، منتمٍ إلى وطنه ومجتمعه وعالمه، يحبّ للآخرين ما يحبّ لنفسه.

يجلّ قِيَم الحب والرحمة والتسامح في محيطه الخاص، وفي مجتمعه وعالمه الكبير، وبهذا الحب وبهذا الانتماء تستمرّ صحة الإنسان ويستمرّ عطاؤه فوق الأرض، ويَعْبُر رحلة العمر دون خوف أو قلق، ودون عقد نفسية أو اضطراب من أيّ نوع، متوكّلاً على الله مؤمّلاً الفوز بجنّته ومحبّته ورضاه.

تمّ بعون الله...

الفقير إلى عفو ربّه

عبد العزيز الكحلوت **نالوت في 2/ 7/ 2004**

المصادر والمراجع[1]

- القرآن الكريم.
- الأحاديث الشريفة.

أولاً: الكتب

1 ـ أحكام الأطعمة والذبائح في الفقه الإسلامي، د. أبو سريع محمد عبد الهادي، بيروت، دار الجيل، القاهرة ومكتب التراث بالقاهرة، ط. الأولى، 1987.

2 ـ أسباب النزول للنيسابوري، دار الكتب العلمية، بيروت، ط. 1، 1982.

3 ـ الإسلام والملكية، د. ثروت الأسيوطي، الطبعة الأُولى 1982، المنشاة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ليبيا.

4 ـ أصول علم النفس، الدكتور أحمد عزت راجح، طبعة جامعة الإسكندرية.

5 ـ أصول الفقه الإسلامي، د. زكي الدين شعبان، منشورات كلّية الحقوق، جامعة بنغازي.

6 ـ الأطلس العلمي، فيزيولوجيا جسم الإنسان، إعداد زهير الكرمي وآخرون، تحقيق عصام الياس وحافظ قبيسي، بيروت، القاهرة، دار الكتاب اللبناني المصري 1977.

(1) رُتّبت الكتب ترتيباً ألفبائياً بحسب العنوان.

7 ـ إعلام الموقعين عن ربّ العالمين، ابن قيّم الجوزية، دار الكتاب اللبناني.

8 ـ أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطبّ الإسلامي، د. الفاضل عمر، مكتبة الطالب بمكّة المكرمة، طبعة 1985.

9 ـ الأمراض الجلدية، أنواعها وأسبابها، د. عبد الرحيم عبد الله، مركز الأهرام للترجمة والنشر، طبعة 1، 1994.

10 ـ الأمراض الجنسية، عقوبة الهية، د. عبد الحميد القضاة، دار عالم الكتب بالرياض.

11 ـ الإنسان وصحته النفسية، د. سيد صبحي، مكتبة الأسرة، القاهرة، طبعة 2003.

12 ـ البيئة وصحة الإنسان في الجغرافيا الطبية، د. عبد العزيز شرف، دار الجامعات المصرية، الإسكندرية.

13 ـ تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنّة، أُسامة أحمد ناصر الظافر، وزارة التعليم العالي، جامعة أُمّ القرى بمكّة المكرمة، كلية التربية.

14 ـ تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، منشورات دار الفكر العربي.

15 ـ التلوّث البيئي والهندسة الوراثية، د. علي محمد علي عبد الله، الهيئة المصرية العامة للكتاب، طبعة 1985.

16 ـ جامع البيان في تفسير القرآن، للطبري، دار المعرفة، بيروت ـ لبنان.

17 ـ الجهاز الهضمي، أمراضه والوقاية منها، د. أبو شادي الروبي، مركز الأهرام للترجمة والنشر.

18 ـ الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ابن قيم الجوزية.

19 ـ حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدِّين، الطبيب سليمان قوشة، القاهرة، دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع.

20 ـ للرجال فقط، د. أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا 1991.

21 ـ رجال ونساء أنزل الله فيهم قرآناً، د. عبد الرحمٰن عميرة، المجلد الثالث، مكتبة الأسرة، طبعة 2003.

22 ـ رحلة مع السيجارة، د. حسن حسني، مركز الأهرام للترجمة والنشر، سلسلة إعرف صحتك، رقم 7، طبعة 1992.

23 ـ الرياضة والمجتمع، تأليف د. أمين أنور الخولي، المجلس الوطني للفنون والآداب ـ الكويت العدد 216.

24 ـ زاد المعاد، ابن قيِّم الجوزية، الجزء الثالث.

25 ـ السلسلة الفقهية، د. الصادق عبد الرحيم الغرياني، الطبعة الأولى 1998.

26 ـ الصحة والوقاية، د. نبيه الغبرة، الطبعة الثانية بيروت ـ لبنان، المكتب الإسلامي للطباعة والنشر.

27 ـ الطب النبويّ، ابن قيِّم الجوزية، كتاب الجمهورية، القاهرة.

28 ـ طبقات ابن سعد، منشورات مكتبة الأسرة، القاهرة 2001.

29 ـ العلاج بعسل النَّحل، د. بوريش ترجمة محمد الحلوجي، بيروت، دار القلم.

30 ـ الغذاء والدواء، د. عادل يوسف، منشورات المركز العربي الحديث، القاهرة.

31 ـ فقه السنّة، السيد سابق، مكتبة الأداب، بيروت.

32 ـ القولون أسراره ومتاعبه والسيطرة عليه، د. عاطف لماضة، الدار الذهبية ودار الطباعة الإسلامية، القاهرة، ط. 1999.

33 ـ الكبد والمرارة، د. محمد علي المدوّر، مركز الأهرام للترجمة والنشر، طبعة 1997.

34 ـ الكون في فكر الإنسان قديماً وحديثاً، دكتور أحمد مدحت إسلام، دار الفكر العربي القاهرة.

35 ـ اللبن وقيمته الغذائية، علي أحمد الشحات، القاهرة، الهيئة العامّة المصرية للكتاب 1985.

36 ـ لغز الموت، دكتور مصطفى محمود، منشورات أخبار اليوم القاهرية، الطبعة الأُولى 2002.

37 ـ المخدرات والمجتمع، نظرة متكاملة، تأليف د. مصطفى سويف، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، العدد 205، يناير 1996.

38 ـ مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق، دار الآفاق الجديدة، بيروت، طبعة 1399هـ.

39 ـ مستقبلنا المشترك، عالم المعرفة، الكويت، العدد 142.

40 ـ منهاج المسلم، أبو بكر جابر الجزائري، مكتبة الكلّيات الأزهرية، ط. 1979.

41 ـ للنساء فقط، د. أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا، القاهرة.

42 ـ الوضوء وقاية من الأمراض الجلدية، د. رمضان مصري هلال، مؤسسة الأهرام للنشر والترجمة، القاهرة.

ثانياً: الصحف والمجلات

1 ـ الأهرام القاهرية، 5/ 11/ 2003.

2 ـ الأهرام القاهرية، 7/ 11/ 2003.

3 ـ الأهرام القاهرية، 17/ 11/ 2003.

4 ـ الأهرام القاهرية، 15/ 12/ 2003.

5 ـ الأهرام القاهرية، 16/ 12/ 2003.

6 ـ الأهرام القاهرية، 9/ 2/ 2004.

7 ـ الأهرام القاهرية، العدد 844.

8 ـ الأهرام القاهرية، العدد 40930.

9 ـ الدعوة الإسلامية، العدد 710.

10 ـ الدعوة الإسلامية، طرابلس، العدد 849.

11 ـ الدعوة الإسلامية، طرابلس، العدد 893.

12 ـ الدعوة الإسلامية، العدد 900.

13 ـ مجلة العلوم القاهرية، 28/ 3/ 1986.

14 ـ رسالة الجهاد، طرابلس، العدد 62.

15 ـ رسالة الجهاد، طرابلس، العدد 102.

16 ـ رسالة أسرتي، منشورات الشركة الشرقية للمطبوعات.

المحتويات

ISBN 978-9959-28-097-8
9 789959 280978